



مجلة التربية للعلوم الانسانية

مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل



الكرب النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية والإعدادية في مدينة ناكري

نوزاد إسماعيل حسين¹ ID

جامعة صلاح الدين / كلية التربية / قسم الارشاد التربوي والنفسي / اربيل - العراق¹

المخلص

معلومات الارشفة

يهدفت البحث الحالي إلى معرفة مستوى الكرب النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية و الإعدادية في مدينة ناكري، وكذلك التعرف على وجود فروق في مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري حسب متغيرين (الجنس، وسنوات الخدمة)، ومعرفة نوع العلاقة بين المغترين الكرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية والإعدادية في مدارس مدينة ناكري، تم اعداد أدوات البحث إذ تمثل في مقياس الكرب النفسي المكون من (30) فقرة، و مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية المكون من (48) فقرة، وتم التأكد من خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات). بعدها تم تطبيق مقياس الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (100) معلم من معلمي مدارس الابتدائية و الإعدادية في ناكري، موزعين على (55) معلم و (45) معلمة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

تاريخ الاستلام : 2025/11/2
تاريخ المراجعة : 2026/1/18
تاريخ القبول : 2026/3/2
تاريخ النشر : 2026/6/1

الكلمات المفتاحية :

الكرب النفسي، الفاعلية الذاتية التدريسية، معلمي مدارس الابتدائية والإعدادية في مدارس مدينة ناكري

معلومات الاتصال

نوزاد إسماعيل

nawzad.hussein@su.edu.krd

- 1- يوجد الكرب النفسي لدى معلمي مدارس ناكري.
- 2- مستوى فاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري مرتفعة.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمي مدارس ناكري من مستوى الكرب النفسي في ضوء متغيرين (الجنس، وسنوات الخدمة).
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمي مدارس ناكري من مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية في ضوء متغيرين (الجنس، سنوات الخدمة).
- 5- توجد علاقة عكسية عند مستوى دلالة (0.05) بين كرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية والإعدادية في مدارس مدينة ناكري

DOI: *****,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



Psychological stress and its relationship to teaching self-efficacy among primary and secondary school teachers in the city of Akre

Nawzad Ismael Hussein ¹

Salahaddin University / College of Education / Department of Educational and Psychological Counseling / Erbil - Iraq ¹

Article information

Received : 2/11/2025
Revised 18/1/2026
Accepted : 2/3/2026
Published 1/6/2026

Keywords:

Psychological distress, teaching self-efficacy, Akri School teachers

Correspondence:

Nawzad Ismael
nawzad.hussein@su.edu.krd

Abstract

The study aimed to determine the level of psychological distress and teaching self-efficacy among teachers, and to identify whether there were differences in their levels of psychological distress and teaching self-efficacy according to two variables (gender and years of service). The study tools were developed by the researcher, consisting of a psychological distress scale consisting of (30) items, and a teaching self-efficacy scale consisting of (48) items. Their psychometric properties (validity and reliability) were verified. The psychological distress and teaching self-efficacy scale was then applied to the primary study sample consisting of (100) teachers from elementary and middle schools in Akri, distributed among (55) male teachers and (45) female teachers. The study reached the following results:

- 1- The presence of psychological distress among teachers in Akri schools.
- 2- The level of teaching self-efficacy among teachers in Akri schools is high.
- 3- There are no statistically significant differences between the scores of Akri School teachers on the level of

psychological distress, based on two variables (gender, years of service).

4- There are no statistically significant differences between the scores of Akri School teachers on the level of teaching self-efficacy, based on two variables (gender, years of service).

5- There is an inverse relationship at a significance level of (0.05) between psychological distress and teaching self-efficacy among primary and secondary school teachers in the schools of Akri city.

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

المقدمة:

المعلم هو الشخص الذي يساعد التلاميذ على التعلم وتطوير معارفهم وقدراتهم وقيمتهم واتجاهاتهم، يشكل المعلمون بشكل كبير مستقبل الناس والمجتمع بأكمله، فمنهزم يعلمون التلاميذ ويمكنونهم من النجاح في الفصل الدراسي وحياتهم الشخصية وحياتهم المهنية.

يشهد العالم منذ مطلع القرن الحادي والعشرين تطوراً مذهلاً في مناحي الحياة كافة، لاسيما في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مما يستدعي تواكب المؤسسات التربوية هذا التطور وذلك بإعداد المعلمين وتأهيلهم مهنيًا و تربويًا وعلميًا و مسلكيًا بما يتناسب مع هذا التطور، على اعتبار أنّ المعلم عصب العملية التربوية و أداة نجاحها، إذ إن ذلك لن يقلل من دور المعلم و مشاركته في العملية التعليمية في المستقبل المنظور على الأقل، بل ستعدّ معلمًا ذا خصائص وكفايات تتناسب و المدارس الحديثة، فالتطورات في تكنولوجيا التعليم تعتبر مُعينات للمعلم للقيام بأدوار يفترض ألاّ تبقى على صورتها التقليدية في المدارس المتطورة (الصفار، 2015: 14).

أنّ دور المعلم و خصائصه و كفاياته في ظلّ التطور المتسارع في ميدان تكنولوجيا التعليم، قد يختلف كثيراً عما كان عليه في السابق، وقد يكون من واجبه أنّ يتقن المهارات الذاتية والمهنية الجديدة لتبديل الصورة التقليدية للمعلم (السويدي، 2001: 390-399).

كما أن عملية توفير معلمين مؤهلين بمجموعة من المهارات المرتفعة، من أهم ما تتطلبه العملية التعليمية، وذلك لغايات تحقيق الجودة العالية في التعليم (بقيعي، 2016: 597-618)، وكذلك الابتعاد عن الأفكار السلبية المرتبطة بمفهوم الذات، والقدرة على اكتساب الأفكار الإيجابية والتي تمكنهم من تطوير الأداء داخل الغرفة الصفية، وتكوين العلاقات المتميزة مع الطلاب (حموري، 2021: 181).

تؤدي بعض المتغيرات الشخصية كالفاعلية الذاتية أدواراً مهمة في قدرة المعلمين على التعامل مع مختلف المتغيرات النفسية والسلوكية والبيئية، ويعد مفهوم الفاعلية الذاتية التي قدمه باندورا (Bandora) في العام (1977) من المفاهيم الأساسية في النظرية الاجتماعية المعرفية والذي يؤكد على أن معتقدات الفرد حول فاعليته الذاتية تؤثر بشكل كبير في أنماطه السلوكية وقراراته، والجهد الذي يبذله وتحمله للضغوط النفسية، ومدى قدرته على تحقيق الأهداف الموضوعية، فضلاً عن كونها المعتقدات الأساسية في عمليات اتخاذ القرارات، ويؤكد أنه ما لم يكن الفرد قادراً على الإيمان بقدرته على تبني أنماط سلوكية للوصول لأهدافه الموضوعية فإنه لا يمتلك المستوى الكافي من الدافعية الذاتية ويكون غير قادر على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعد جزءاً أساسياً في الحياة اليومية (Cankaya, 2018: 14). وتتوي معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غيري المباشرة، في تحديد المسار الذي يتبعها كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية من خلال إقناع الفرد بفاعليته وثقته بإمكاناته التي يمتلكها ويتطلبها الموقف (الدلجي، 2023: 200).

الذات التدريسية تعدّ أحد المفاهيم الأساسية في النظرية المعرفية الاجتماعية التي لاقت رواجاً في العملية التعليمية، وهي نظرية واسعة الاستخدام ومتعددة الفوائد في مجال التعلم والتعليم، إذ يُشقق منها العديد من طرائق التدريس، و نماذج التعلم، و التي تهتم بنمط بناء المعرفة و خطوات اكتسابها، حيث اقترح باندورا مفهوم فاعلية الذات كأساس في التعديل السلوكي معتمداً على افتراض مفاده أن الأنماط السلوكية للفرد ومهما كان شكلها تعمل كوسائط لبلورة توقعات عن مستويات فاعلية الذات وتنميتها لديه (بقيعي، 2016: 597-618).

تعد الفاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلمين، من المرتكزات المهمة، كونها تشكل محور تطوير وتحسين العملية التعليمية، وذلك لإيجاد المعلم ال كفاء الذي تتوفر فيه السمات والمهارات التدريسية المختلفة، وكذلك توظيف القدرات والاتجاهات الإيجابية نحو مخرجات العملية التعليمية، بالإضافة إلى الخدمات التربوية الخاصة باكتشاف قدرات الطلاب، لغايات الوصول إلى إيجاد الطلاب القادرين على مواكبة التطورات المختلفة، لتحسين جودة التعليم لدى الطلاب (Vreys& et al, 2018: 3-20).

في هذا الصدد يؤكد (الرشيدي، 2018) أن فاعلية الذات التدريسية ترتبط بممارسات المعلم ارتباطاً وثيقاً، و تؤثر في اختياره لأنشطته و مهامه التعليمية، كما يؤثر في استمرار الجهد لتحقيق الأهداف التعليمية، بالإضافة إلى أنها توجه المعلمين نحو الطرائق والأساليب المناسبة للمواقف التدريسية. و ينعكس هذا عندما يكون المعلم تحت ضغط شديد، يشعر بالكرب النفسي، ويكون أن تؤثر هذه المشاعر بشدة في أنشطة الصفية و الحياة المهنية. و يمكن أن يؤدي هذا الشكل من الكرب النفسي إلى العديد من الأعراض السلبية، مثل الحزن، والتشتت، والقلق (الغامدي والهيبي، 2023: 96).

بشكل أكثر تحديدا يتم تقييم الفاعلية الذاتية للمعلمين، من خلال استطلاع يشير إلى المدى الذي يعتقد فيه المعلمون أنه بإمكانهم إحداث فرق في إنجازات طالبهم، لذا فالمعلمون الذين يمتلكون الإحساس العالي بالفاعلية الذاتية أظهروا مزيد إيجابية من المعلمين ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة، بالإضافة إلى ذلك كان لدى طلبتهم مهارات أكاديمية بمستوى أكبر. وقضى المعلمون الذين يتمتعون بقدر أكبر من الفاعلية الذاتية، أقل في بذل الجهود لتدريس طالبهم (Guo, Connor, Yong, Roening & Morrison, 2012: 3-24).

حيث إن أحد المصادر المهمة التي تعتمد عليها فاعلية الذات التدريسية يتمثل في أداء المعلم داخل الصف، و يرى كل من (بن فروج و بوفاتح، 2021) أن الأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للمعلم، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، فمثلاً نجاح المعلم في تقديم محتوى تعليمي للتلاميذ ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فاعلية الذات، الأمر الذي لا يحدث إذ قدم درساً ذا محتوى بسيط (بن فروج و بوفاتح، 2021: 659).

يتضح مما سبق أن الإهتمام بعملية تطوير التعليم و المعلمين أمراً أساسياً من أساسيات جودة التعليم و العملية التعليمية بأكملها، إذ تُعد عملية توظيف أبعاد الذات التدريسية دليلاً على جودة التدريس، و هذا أمر و تتطلبه العملية التعليمية للوصول إلى النجاح و تحقيق الأهداف الموسوعة، في ضوء ذلك، تأتي أهمية الدراسة الحالية في تركيز على معرفة علاقة بين الكرب النفسي و فاعلية الذات التدريسية لدى معلمي، لمعرفة تأثير الكرب النفسي في جودة الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري لتوفير بيئة آمنة و مشجعة لهن، للعمل على توظيفها في العملية التعليمية بفاعلية و تميز.

مشكلة البحث:

يعد الكرب النفسي من الموضوعات التي تمثل انواعاً مختلفة من الخطورة على المعلمين بحسب قدرة كل المعلم على مواجهة المواقف المسببة للكرب النفسي، وان نشأة الكرب النفسي لدى المعلمين له اسباب عديدة تتطلب الدراسة تبيان الاثر الناجم عن الكرب النفسي على مستوى أداء التدريسي المعلمين، حدث ان هنالك بيئة تشجع على انتشار ظاهرة الكرب النفسي سواء ما كان منها متعلقاً بالمعلم او بالبيئة المحيطة به او

المواقف التي يتعرض لها المعلم بحيث يمكن ان تأثر عليه تأثيرا جسيما سواء على وضعه النفسي او المهني او الاقتصادي او الاجتماعي او فاعلية الأدائي (عبد جاسم، 2018: 678).

يمثل الكرب النفسي نوعا من انواع الضغوط النفسية التي تواجه الافراد، بحيث يسبب لهم مشاكل مستمرة، وهو ايضا يتمثل في كونه مشاعر عاطفية مؤلمة تؤثر على الافراد عندما تتوفر البيئة لظهورها (Brown, 1977: 54).

يؤكد الباحثون على خطورة الاحداث الضاغطة المسببة للكرب النفسي والتي ينجم عنها حالات انفعالية شديدة الخطورة قد يعاني منها الفرد لفترات طويلة تدوم مع دوام الحدث الضاغط وقدرة الفرد على تحمل هذه الضغوط (داود، 2010: 78).

ويعتبر تدني المعرفة لدى المعلمين، من العوامل المؤثرة في تحصيل الطلاب، وكذلك تنمية مهارات التفكير العليا لديهم، وهي من المشكلات الضاغطة في المدارس بشكل عام، حيث أن معظم معلمي المدارس التمهيدية و الابتدائية يمارسون مهنتهم، دون الالتحاق بالدورات المختصة للتعامل مع قدرات الطلاب المختلفة، وهو ما يعد قصورا في تكوين المفاهيم لديهم حول طبيعة الطلاب وتعليمهم، فيصبح تدخلهم غير مؤثر داخل الفصل الدراسي، حيث يعد تطوير أداء المعلمين من الامور الملحة، لإتاحة المهارات التدريسية التي تمكنهم من التعامل مع الطلاب داخل الصفوف (Vreys& et al, 2018: 3-20).

يرى الكثير من الباحثين ان التعرض المستمر للضغوط القاسية التي يمر بها الافراد لها وقع كبير على صحتهم النفسية والجسمية، بسبب حالة الضعف التي يكونون متأثرين بها، والتي تجعلهم مجهدين كثيرا ويعانون من التعب والصداع والضعف الجسدي العام والارهاق الشديد بسبب ضعف الشهية وعدم الاهتمام بوضعهم الصحي ووضعهم الشخصي بدورة عامة، مما ينعكس ذلك سلبا على علاقاتهم الاجتماعية، حين تكون الاسرة هي اول المتضررين من هذه الحالة، ثم تتطور بعد ذلك الحالة الى المحيط الخارجي الذي يعمل به الافراد (Carson, 1997: 220).

هنالك الكثير من المصادر المسببة للكرب النفسي، ربما توجد في الاسرة او في العمل او في الدراسة وغيرها من مصادر الضغط المسببة للكرب النفسي. وقد يؤدي الحدث الضاغط في بعض الاحيان الى زيادة قدرة الفرد على ان يكون اكثر قدوة وأكثر صلابة وتحدي لمواجهة الضغط الموجه اليه، وربما ينعكس الامر اي قد يؤدي الى شعور مؤذ للفرد بسبب الكثير من المشاكل لديه بحيث ينعكس على عمله او ادائه او وضعه الاجتماعي (Parks, 1999: 13).

حيث ان هناك اختلافا في كيفية استجابة الافراد للضغوط والامر في هذه الحالة يتوقف على عوامل فريدة خاصة لكل فرد من الافراد، اعتمادا على: خبراتهم الماضية، اعتقاداتهم الذاتية، مستواهم التعليمي، انماط شخصياتهم، الصحة الجسمية، التكوين الوراثي، البيئة الاجتماعية (صالح، 2010: 32).

تشير نتائج الدراسات السابقة الى ان التعرض الى عدد كبير من الصراعات النفسية الداخلية، بصورة متزامنة مع ضغط خارجي متعدد الانواع، يمكن ان تجعل الفرد يعاني من امراض نفسية شديدة تقوده الى الشعور بألياس والكآبة وانعدام الدافعية وفي مقدمتها الكرب النفسي (العياط، 2011: 73).

قد اشارت دراسة ميللر (Millar) التي طبقت على عينة حجمها 400 موظف الى وجود ارتباط بين الكرب النفسي وانعدام الاستقرار وعدم الكفاية الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي بسبب الكم الهائل من الضغوط الموجهة نحو الموظفين. (4: 1981, Millar)

كذلك اشارت دراسة مارفن (Marvin) التي طبقت على عينة حجمها 700 مدرس ومدرسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدرسين والمدرسات في مستوى الكرب النفسي ولصالح المدرسات اللواتي سجلن نسبة اقل من المدرسين في الكرب النفسي، وكذلك اوضحت نتائج الدراسة الى ان هناك ارتباطا دالا احصائيا بين الكرب النفسي للعينة وبين الشعور بالألم الاجتماعي، بسبب ضعف التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة. (4: 1981, Marvin)

اجرت مورفي وزملاؤها دراسة كيفية معالجة الصغار للتحديات والضغوط المختلفة عبر مرحلة الطفولة وقاموا بملاحظاتهم في مكان طبيعي محكوم كالذي تتم فيه الاختبارات النفسية وبالإضافة الى ذلك قاموا بفحص الملاحظات السلوكية المسجلة التي كانت تحدث لهم أثناء ضغوط الحياة الحقيقية مثلما في المستشفيات أو الجنازات ووجدوا ان اتجاهات حل المشكلة والتحكم الفعال في التوجيه ناحية مشكلات الحياة الحقيقية كانت ترتبط بمعدلات مختلفة للقدرة على مسايرة التحديات والاحباط والتهديدات وما شابهها. وارتبطت السمات المتعلقة بالتوجيه ناحية حل المشكلة مثل التنفيذ وحب الاستطلاع والانتباه للتفاصيل والقدرة على قبول البدائل ارتبطت بالتوافقات الناجحة، ايضا اوضحت دراسات اخرى النتائج نفسها (فخري، 2006: 27).

ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- ما هو مستوى الكرب النفسي و فاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمى مدارس ناكري.
- هل توجد علاقة بين الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمى مدارس ناكري.
- هل فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجة الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمى مدارس ناكري تعزى لمتغيرات: الجنس، سنوات الخدمة.

أهمية البحث:

تعد شريحة المعلمين من الشرائح المهمة والتي يعول عليها كثيرا في بناء وصنع المستقبل لكونهم النواة التي تكون المجتمع وتقوده الى بر الامان، حيث ان العالم اجمعه يعمل على توفير كافة الامكانيات والمتطلبات الخاصة للطلاب سواء كانت هذه المتطلبات تمثل، السكن او البعثات الى الخارج او توفير المال لهم من اجل تطوير افكارهم، والعمل على منحهم الاستقرار النفسي والاجتماعي وغير ذلك من اجل تفعيل دورهم الحقيقي في بناء الوطن بعلمهم وبحوثهم المستقبلية (الصفار، 2015: 1-106).

تعد الكرب النفسي من الموضوعات المهمة التي تتطلب الوقوف عندها لان لها تأثيرات بعيدة المدى على حياة الافراد قد تكون هذه التأثيرات تشمل الوضع الجسدي والنفسي والمهني، بحيث يولد ارهاقا وتعبا شديدين، بسبب حجم الضرر الذي يسببه الكرب النفسي نتيجة لأحداث او مواقف سابقة تعرض لها الفرد، وكثيرا ما يصاحب هذا الضرر للفرد الذي يعاني من الكرب النفسي، امكانية تعاطي بعض العقاقير لغرض التكيف مع حالة الكرب (طلعت، 2009: 107).

وقد يتولد لدى الفرد الحاجة الملحة الى الابتعاد عن الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه بسبب عدم قدرته على التصدي لهذا الواقع المرير الذي يعيشه، وحقيقة ان هذا الانسحاب من حياة الفرد الاجتماعية بسبب الكرب النفسي لا يعد امرا صائبا، بل ربما يعمل على زيادة الانسحاب الاجتماعي، وضعف قدرة الفرد على حل الازمات التي يمر بها، وهو الامر الذي يزيد من مقدار الضغوط الخارجية الاخرى التي قد ترهق الفرد وتزيد من حدة الالم الذي يعانيه، حيث ان الصراع الذي الداخلي للفرد سيعمل على اضمحلال قدرة الفرد وعزيمته في التخله من اثار الكرب النفسي، ويمكن ان يؤثر ذلك بدوره على اداء الفرد، وإتاحة الفرصة للشعور بالآلم والحزن والشعور بالضيق والخوف (أحمد، 2005: 65).

تُعد فاعلية الذات التدريسية من المرتكزات المهمة لدى المعلمين، كونه يشكل محور تطوير و تحسين العملية التعليمية، و مدى فاعلية الذات لديه تعطي دلالة للمعلم الكفاء الذي تتوفر فيه السمات و المهارات التدريسية المختلفة، و توظيف القدرات و الاتجاهات الإيجابية نحو مخرجات العملية التعليمية، لتحسين جودة التعليم لدى جميع الطلاب (حموري، 2021: 179-200).

فاعلية الذاتية للمعلمين هي مدى إدراكهم لإنجازاتهم عند أداء مهمة التعليم. فإذا رأوا أنفسهم ناجحين، ستزداد توقعاتهم بالنجاح في المستقبل، ومن ثم يكون له تأثير مباشر على خياراتهم للاستمرار حتى لو كانت لديهم تجربة فاشلة من حين لآخر (Sharp, Brander, Jay & Tuft, 2016: 2432-2439).

تُعدّ فاعلية الذاتية التدريسية من أساسيات تحسين التعليم، وأشارت إلى ذلك (جودة، 2019) أن فاعلية الذاتية التدريسية لها أهمية بالغة في تطوير الأداء التدريسي للمعلم، و الوقوف على العمليات المعرفية الداخلية التي تُشكل الأحكام و المعتقدات حول الأداء التدريسي، و المرونة في التعامل مع المواقف الصعبة، والتي تتضمن الثقة بالنفس، والتحكم في الضغوط والصمود أمام خبرات الفشل، وهذه العملية هي فاعلية الذات التدريسية (جودة، 2019: 181-231).

يعد موضوع الفاعلية الذاتية التدريسية من الموضوعات الهامة، التي تأتي انسجاماً مع ما تشهده المؤسسات التعليمية من تحولات إيجابية مهمة، في تطوير أداء المعلمين التدريسي، وتوفير المعلمين المؤهلين لضمان جودة التعليم، حيث أن المعلمين الذين يمثل كون فاعلية ذاتية تدريسية مرتفعة، لديهم العديد من المهارات التي تسهم في استخدام الاستراتيجيات التدريسية الفاعلة، التي تعتمد على تنمية مهارات التفكير وإبداء الرأي، وإثارة الدافعية لدى المعلمين (Benny & Blonder, 2018: 122-134) لذلك فيجب أن تتوفر لدى المعلمين المعرفة الدقيقة عن خصائص الطلاب وطرائق تدريسهم وفقاً لحاجاته و اهتماماته نحو المواد الدراسية، لتوجيه الطلاب بشكل أكثر كفاءة و فاعلية (Camci & Erdogan, 2015: 133-147).

تسهم الفاعلية التدريسية بشكل كبير في جودة التدريس. والمعلمون ذوو الفاعلية العالية يستخدمون التواصل بشكل أكثر فعالية. وتسهم الفاعلية التدريسية في استخدام مناهج وطرق التدريس المبتكرة مثل مناهج التدريس الموجهة للمتعلم، كما أن هؤلاء المعلمين يميلون لدعم زملائهم فيما يتعلق باستراتيجيات التدريس وجميع الأنشطة المتعلقة بالتعليم. وبالنسبة لمناخ الفصل العاطفي، فالفاعلية التدريسية العالية تساعد المعلمين على خلق بيئة داعمة في الفصول الدراسية مصحوبة بالحماس والدفء وسرعة الاستجابة ودعم المتعلم، والاستخدام الفعال لوقت الفصل الدراسي، وجودة العالقة بين الطالب والمعلم (Alibakhshi, Nikdel & Labbafi, 2020: 1-19)، و غالباً ما يكون الرضا الوظيفي للمعلمين في خطر، بسبب أي مسؤوليات جديدة، وندرة المكافآت والتعزيزات الخارجية، وفي هذا السياق من المحتمل أن يكون إحساس المعلمين المدرك بالفاعلية هو المصدر الأساسي للدافع الجوهرى والرضا، والعلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين ورضاهم الوظيفي يدعمان هذا المنطق (Caprara, Barbaranelli, Steca & Malone, 2006: 473-490).

تناولت بعض الدراسات قدرة جودة الحياة الوظيفية التي يعيشها المعلمون، على تفسير امتلاكهم لمستوى ما من فاعلية الذاتية التدريسية، وهي مرتبطة بطبيعة التجارب اليومية التي يمرون بها، وترتبط كذلك إيجابياً بمستوى الدافعية الداخلية والمثابرة لديهم (الظفري، 2019: 387-398). في هذا الصدد أشار (البيعي، 2016) إلى أن فاعلية الذاتية التدريسية تتنبأ بأهداف المعلمين و تطلعاتهم، و اتجاهاتهم نحو الإبداع و الابتكار و التغيير، واستخدامهم لاستراتيجيات التدريس الحديثة، و امتلاكهم مستويات عالية من التخطيط والتنفيذ و التقويم، كما أنها ترتبط بزيادة الرضا الوظيفي لدى المعلمين (البيعي، 2016: 597-618).

عرفت فاعلية الذاتية التدريسية بأنها معتقدات المعلم حول قدراته في التدريس، وخبراته دارة المتعددة، التي تساعده على إظهار السلوكيات التي تحقق النتائج المرغوبة لدى طلبته، وإدارة الصف والمحافظة على قدر من المثابرة المطلوبة في العمل لمواجهة التحديات (المياي والموسوي، 2011: 199-227)، و أشارت (حموري، 2021) إلى هناك علاقة إيجابية بين أبعاد الكفاءة الذاتية التدريسية لدى المعلمين وإنجازات الطلبة، ومخرجات التعلم لديهم (حموري، 2021: 184).

كما تعرف فاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلم على أنها "حكم المعلم على قدراته في تحقيق النتائج المرجوة لعملية التعلم، ومشاركة الطلبة أحداث اليوم الدراسي بإيجابية، حتى بين هؤلاء الطالب الذين قد يكونون غير متحمسين لمعلم، أو أن مستويات تحصيلهم تحت المتوسط (Achurra & Villardon, 2012: 366-383).

تستمد الدراسة أهميتها من تناولها علاقته الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري، ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:

أولاً: الجانب النظري للبحث:

1. يكتسب البحث أهميته من أهمية المتغيرات التي ركز عليها ولاسيما متغير الكرب النفسي، و الفاعلية الذاتية التدريسية.
- 2- تناول البحث شريحة مهمة وهي شريحة معلمي مدارس ناكري، وهن فئة ذات أهمية وتحتاج إلى رعاية وعناية كبيرة كونها مربية جيل المستقبل.
- 3- إثارة عناية الباحثين لفهم العديد من العوامل النفسية لدى شريحة مهمة في المجتمع التي تحتاج إلى دراسة.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

- 1- وفر الباحث أداتا علمية لقياس (الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية) يمكن الإفادة منهما من قبل الباحثين والجهات المستفدة.
- 2- يعد هذا البحث سعياً جاداً هاماً في الكشف عن علاقة الكرب النفسي بالفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري.
- 3- كما تكمن أهمية الدراسة في الاستفادة من نتائجها في إجراء بحوث ميدانية أخرى على عينات مختلفة في المجتمع

أهداف البحث:

يهدف هذه البحث إلى التعرف على:

- 1- مستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس ناكري.
- 2- مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري.

3- الفروق بين المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس ناكري وفق متغيرات:

أ/ الجنس: (ذكور، الإناث).

ب/ سنوات الخدمة: (10-1) - (20-11) - (30-21).

4- الفروق بين المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري وفق متغيرات:

أ/ جنس: (ذكور، الإناث).

ب/ سنوات الخدمة: (10-1) - (20-11) - (30-21).

5- نوع العلاقة بين المغترين الكرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية والاعدادية في مدارس مدينة ناكري.

الحدود البحث:

- حدود الموضوع/ الكرب النفسي، الفاعلية الذاتية التدريسية.

- حدود المكان/ مدارس الإبتدائي والاعدادية/ الحكومي/ مدينة عقرة/ دهوك.

- حدود الزمان/ سنة الدراسة 2024-2025.

- حدود البشر/ معلمو مدارس الإبتدائية في مدينة ناكري.

تحديد المصطلحات البحث:

أولاً: الكرب النفسي:

- عرفه جونسو (Johnson, 1978) بأنه:

مجموعة من الضغوط والصراع الذي يحدث لدى المعلم، بسبب اعاقه المعلم من القيام بذاته، والحصول على ما يريده مما يجعله متألم نفسياً (Johnson, 1978: 190).

- عرفه بروير (Brewer, 1984) بأنه:

حالة من الانهيار النفسي المتمثل بضعف الاداء الاجتماعي، والشعور بالعجز من تحقيق اي شي يستطيع فعله، وعدم القدرة على ايجاد حل مناسب للزمات التي يمر بها المعلم (Brewer, 1984: 103).

- عرفه والكر (Walker, 1987) بأنه:

حالة نفسية شديدة تعمل على تشتيت انتباه المعلم، وعزله عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، بحيث يصبح عرضة لاي مرض نفسي او اجتماعي نتيجة لحاله التوتر والخوف والابتعاد عن الاخرين (Walker, 1987: 98).

- عرفه ستيفن (Stephen, 1989) بأنه:

احداث عنيفة شديدة التأثير تعمل على قمع قدرات المعلم، واستنزاف طاقته النفسية من خلال التفكير المستمر للمعلم بهذه الاحداث، وشعوره السلبي بكونه بلا قوة (Stephen, 1989: 126).

- عرفه ديفيس (Davis, 1995) بأنه:

انخفاض مستوى قابلية المعلم على تحقيق ذاته، وعدم قدرته على التعامل الايجابي مع الاحداث الضاغطة التي يمر بها، والركود الذاتي السلبي الذي يعزز دور الضغوط الخارجية في اضعاف امكانياته (Davis, 1995: 66).

- عرفه شافير (Shaffer, 2001) بأنه:

انعدام قدرة المعلم على تحقيق طموحاته او رغباته، نتيجة الشعور بالضياع وضعف الامكانيات الشخصية التي تبذرت بسبب قساوة الحياة (Shaffer, 2001: 223).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف بروير (Brewer, 1984) تعريفا نظريا.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمو مدارس تآكرى على مقياس الكرب النفسي.

ثانياً: فاعلية الذاتية التدريسية:

- عرف (Achurra& Villardon, 2012) بأنها:

حكم المعلم على قدراته في تحقيق النتائج المرجوة لعملية التعلم، ومشاركة الطلبة أحداث اليوم الدراسي بإيجابية، حتى بين هؤلاء الطلاب الذين قد يكونوا غير متحمسين للتعلم، أو أن مستويات تحصيلهم تحت المتوسط (Achurra& Villardon, 2012: 366-383).

- عرف (NCCN, 2015):

خبرة وجدانية غير سارة متعددة الأبعاد ذات طبيعة نفسية (ذهنية، وجدانية، سلوكية)، اجتماعية/ أو طبيعة روحية ربما تتداخل مع القدرة على التعايش بفاعلية، الكرب يمتد على متصل كمي يبدأ من القابلية للشعور الاعتيادي بالحزن، والخوف إلى أن يصبح مشكلة عاتقة، كالاكتئاب، والقلق، والذعر، والعزلة الاجتماعية، الأزمة الروحية (NCCN, 2015:)

- (بقيعي، 2016):

عرفه بأنها: معتقدات المعلم حول قدرته على أداء مهام التدريس وتنفيذ الإجراءات الصحيحة التي تسهم في تحقيق النتائج التعليمية المرغوبة لدى الطلاب على اختلاف مستوياتهم التعليمية(بقيعي، 2016: 602).

- يعرفها اشتون وويب (Ashton and Webb, 2018):

بأنها الكفاءة الذاتية الشخصية لثقة المعلمين في تجاربهم لتطوير استراتيجيات محددة، للتغلب على العقبات التي تواجه تعليم الطلاب (Al Sultan& et al, 2018: 25-41)

- عرّفت (جودة، 2019) بأنها:

عملية معرفية داخلية يشكل بها المعلم مجموعة من الأحكام و المعتقدات حول قدرته على أداء عمل معين بنجاح، و مرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة، و يتضمن الثقة بالنفس، و التحكم في ضغوط الحياة، و الصمود أمام خبرات الفشل (جودة، 2019: 195).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (بقيعي، 2016) تعريفا نظريا.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمى مدارس ناكرى على مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية.

ثالثاً: المعلم: هو العامل الأساسي و الحاسم في العمليّة التربوية تخطيطاً و إجراء و نتائجاً (الصفار، 2015: 25).

الإطار النظري و الدراسات السابقة

أولاً: مفهوم الكرب النفسي:

ظهر مفهوم الكرب النفسي قبل فترة طويلة من تفعيل تعريفه أو تعريفه إجرائياً، حيث ترجع جذوره إلى نظرية هانز سيلبي (1950) عن المنغصات، وهي الضغوط المطلوبة للأداء ويشمل الكرب النفسي انفعالاً سلبياً يعوق الأداء، إلى أن ظهر الوحدة العلاجية لاضطرابات الشخصية البيئية، فقدمت مارشا لينهان (1993) تعريفاً بسيطاً لتحمل الكرب النفسي يتمثل في القدرة على المرور بالخبرات الانفعالية السلبية و مقاومتها، ومنذ ذلك الحين بُذلت جهود كثيرة لمحاولة فهم وتحديد مفهوم الكرب النفسي بشكل أكثر دقة (محمد و الصبوة، 2023: 10).

قد حظي الكرب النفسي بإهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، حيث ألقى البحث التجريبي الضوء على المجال الواسع لتأثيراته، والتي تشمل انخفاض جودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية و الجسدية لدى المعلمين الذين يعانون من هذه الحالة (Jonson& Elkins, 2014)، وقد يشمل الكرب النفسي أيضاً أعراضاً جسدية أخرى لدى المعلمين مثل (الأرق، والصداع، و التعب)(Kaloeti& et al, 2019: 177-184).

- مكونات الكرب النفسي لدى المعلمين:

أشار جونسون (Jonson& Elkins, 2014) إلى أن الكرب النفسي المعلم يتكون من خمسة مكونات محددة وهي:

- عدم القدرة على التكيف بفاعلية.

- التغيير في الحالية النفسية.

- عدم الراحة.

- استمرار عدم الراحة.

والأذى (بكر، 2020: 20).

- عوامل الكرب النفسى لدى المعلم:

يرتبط الكرب النفسي بعوامل عديدة في مستويات مختلفة من البيئة الاجتماعية، بما في ذلك:

- **العوامل الفردية:** مثل: تدنى احترام الذات، الإكتئاب، القلق، العدوانية، الحزن، والشعور بالوحدة.

- **العوامل المتعلقة بالأسرة:** مثل: العنف الأسري، انخفاض الدعم العاطفي، الصعوبات ضمن العلاقة الأسرية، نقص التواصل.

- **العوامل المرتبطة بالبيئة التدريس:** مثل: الأداء المعلم في التدريس، عدم الرضا الوظيفي، سوء البيئة التعلم، الشخصية طلاب و قدراته في تعليم.

- **العوامل الاجتماعية:** مثل: تجارب العنف والعدوان، الاعتداء الجنسي، انتهاك القواعد الاجتماعية، المشاكل القانونية، الفقر (Pinto& et al, 2014: 555-564).

اعراض الكرب النفسي لدى المعلمين:

يشمل الكرب النفسي على عدد من الأعراض أهمها:

أولاً: الأعراض النفسية: والتي تتمثل في كل من التقلبات مزاجية، والاكتئاب، والقلق، والصعوبة النوم، والأداء الذهني الضعيف، وصعوبة التركيز، وسرعة النسيان، ومشكلات في العلاقة مع الآخرين.

ثانياً: الأعراض البدنية: والتي تتمثل في كل من حموضة المعدة، والتغير في عادة التغوط مع حصول نوبات من الإمساك، ومشكلات في التنفس، والربو، والخفقان، والصداع النصفي (Ashurts & Hall, 2001). وقد أضاف لوتي (Lute) إلى الأعراض التي تشير الكرب النفسي، ما يأتي: التهيج، والشعور بالوحدة، والحزن، والاكتئاب، والقلق، والغضب، واليأس، والأرق، والتفكير بالانتحار، والانسحاب الاجتماعي (بكر، 2020: 21).

- سمات المعلم ذي الكرب النفسي:

يتسم المعلم ذي الشعور بالكرب النفسي بالسمات الآتية:

- عدم القدرة على التكيف بفعالية.

- تغير في العاطفة.

- شعور بعدم الراحة.

- والأذى المؤقت أو الدائم للفرد نتيجة لذلك (Gundelach & Henry, 2016: 630-634).

ثانياً: نماذج و نظريات التي فسرت الكرب النفسي:

- نموذج عدم تحمل الغموض:

يضع دوجاس و زملاؤه (Dugas & Ladoucer, 2006: Dugas & Koerner, 2005) نموذجاً لاضطرابات القلق، حيث يرون أن الدافع وراء وجود الهم إلى حد كبير و استمراره هو ميل الفرد إلى الاستجابة بشكل سلبي للمواقف والأحداث التي يكتنفها الغموض، حيث يؤكد المؤلفون أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق يجدون المواقف الغامضة مرهقة و مزعجة للغاية، بالإضافة إلى ذلك، يعتقد هؤلاء الأفراد أن الهم يمكن أن يساعدهم إما على التعامل مع المواقف الغامضة أو غير المؤكدة بشكل أكثر فعالية أو منعها من الحدوث تماماً. كما يرى دوجاس Dugas و زملاؤه بأنه نظراً لأن الحياة بطبيعتها مليئة بالعديد من الأحداث والمواقف في الحياة تتسم بالغموض وعدم اليقين، فإن الأفراد الذين لديهم ميل كبير إلى عدم تحمل الغموض

ورغبتهم في التخلص من هذه المواقف، هو أكثر للمعاناة من الهم المستمر و القلق. كما وجدوا أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق المعصم و اضطرابات القلق الأخرى لديهم عتبة تحمل أقل للغموض مقارنة بالأصحاء، كما أن لديهم حساسية مرتفعة تجاه المعلومات الغامضة، ويميلون إلى إدراك الغموض على أنه يمثل تهديداً و مشاعر غير سارة. كما أن المستويات المرتفعة من عدم تحمل الغموض أدت إلى زيادة الهم. و بشكل عام، هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن عدم تحمل الغموض و عدم اليقين قد يؤدي دوراً سببياً في تطور الهم في اضطرابات القلق (محمد و الصبوة، 2023: 12-13).

- نظرية سيبيلجر:

تعد نظرية (سيبيلجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول إن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي كـو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط (سيبلجر) بين الضغط وقلق الحالة، ويعد الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك من القلق كسمة، حيث يكون من سمات وشخصية الفرد القلق أصلاً وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيبلجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة بين حالات القلق الناتجة عنها، وفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط)، وتستدعي سلوك التجنب، ويميز (سيبلجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة (تهدد) فتشير لدى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية (سيبلجر) نتيجة خاصة في فهم طبيعة القلق واستقادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها صدق فروض ومسلمات نظريته أما (كانون وسيلي) فقد فسرا الضغوط على أساس فسيولوجي بينما فسرها (لازاروس وموس وشيفر ولاسيبلجر) على أساس بيئي، فالضغوط عندهما خاصية أو صفة لموضوع بيئي (ولي، 1999: 67-68).

- نظرية نوكس (Nokes):

أكد نوكس فدي نظريته لمواجهة ضغوط الحياة، على العوامل الشخصية للأفراد و التي من خلالها يمكن تحديد او اختيار الاسلوب او الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة، بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي او الاجتماعي الذي يتوفر لهم، وان احداث الحياة الضاغطة جدا، يمكن ان تجعل اساليب التكيف معها امرا صعبا، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط، وتترى

هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من اساليب التعامل مع الضغوط هي:

- 1- تحديد الحدث.
- 2- استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدث.
- 3- تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث.
- 4- التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث.
- 5- مناقشة الاساليب المحتملة مع شخص اخر.
- 6- التهيؤ للاخفاق اولا ثم محاولة النجاح مرة اخرى.
- 7- البحث عن افضل الاساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث.

قد يمر تعلم الفرد لاستخدام افضل الاساليب في مواجهة الحدث الضاغط بمرحلتين هي:

- 1- تشخيص الحدث الضاغط ، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط.
- 2- تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا او غير قابل للسيطرة استنادا الى ادراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط، درجة اهمية الحدث بالنسبة له (سيد، 2007: 54-55).

- نظرية كرتشمير في الانماط الجسمية - :

جاءت محاولة كرتشمير بوضع نظريته في الانماط الجسمية رابطا بين الناحية الجسمية والصفات النفسية، فقد توصل عن طريق دراسته لحالات الاستجابات العقلية لمرضاه في حالات الجنون الدوري (الهوس والاكتئاب) و جنون الفصام العقلي الى القول بتقسيم الشخصية الى اربعة انماط:

- 1- النمط البدين(كبير البطن قصير الاطراف مع الميل للزيادة في الوزن خاصة بزيادة العمر): ويتميز بالمرح والانبساطية، والاجتماعية الصراحة وسرعة القلب بين الحالات الانفعالية واطلق على هذا النمط الشخصية الدورية أي انه عرضة لذهان الهوس والاكتئاب.
- 2- النمط النحيل (نحيف البطن طويل الارجل مع ميل الى الطول والهزال): ويتميز صاحبه بالانطواء والاكتئاب والاستجابة استجابة غير مناسبة الوسط الاجتماعي والتعصب، واطلق على هذا النمط واطلق على هذا النمط الشخصية الفصامية أي ان صاحبها عرضة لذهان الفصام.
- 3- النمط الرياضي(عريض المنكبين نحيف الارادف): ويتميز اصحابه بالنشاط والعدوانية النمط غيرالمنتظم(الشرقاوي، ب ت: 32).

- نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman):

يرى لازاروس وفولكمان ان هنالك الكثير من المواقف التي تؤدي الى توليد الضغوط النفسية لدى الفرد، بسبب الاسلوب او نمط الحياة الذي يتفاعل به الفرد مع تلك المواقف، ولاحظ لازاروس ان بعض الافراد يقيمون او يفسرون بعض المواقف التي تعرضوا لها على انها مواقف مهددة لهم وتبعث في نفوسهم الخطر، بالطريقة التي يعتقد فيها الفرد ان هذه الضغوط هي ضغوط لا يستطيع مواجهتها، وانه لا يمتلك تلك القدرة التي تمكنه من التغلب على هذه الضغوط، وبالتالي فانها تشكل حملاً ثقيلاً على الفرد، وتختلف طبيعة المواقف الضاغطة وكذلك تختلف الاستجابة لتلك المواقف بين الاشخاص كلا حسب شخصيته وأسلوبه في التعامل معها (الزغبى، 2004: 79).

قد حدد لازاروس وفولكمان اربع نقاط لتحديد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية:

- 1- التقييم المعرفي : ويعني ادراك الحدث الضاغط على انه يمثل تهديداً للفرد او انه حدث يمكن التغلب عليه، نظراً لما يمتلكه الفرد من قدرة على التحمل او العكس.
- 2- الاستجابة الداخلية : وتعني الحالة النفسية والجسدية التي يكون بها الفرد عندما يستجيب للإحداث الضاغطة، ومدى تأثيرها عليه اثناء عملية التفاعل مع الموقف المثير للضغط.
- 3- الاستجابة الخارجية : وتعني الاستجابة التي يصدرها الفرد بعد تعرضه الى الحدث الضاغط والتي تعتمد على مدى التوازن النفسي الذي يكون عليه الفرد، فأذا كان الفرد مختل التوازن فأن استجابته الخارجية ستكون سلبية عليه، مثل القلق والخوف والانسحاب، اما في حالة كان الفرد متزناً انفعالياً فان استجابته ستكون ايجابية.
- 4- الاسلوب التكيفي : ويعني هذا الاسلوب ان الفرد عندما يواجه المشكلة او الضغوط فانه يتخذ اسلوباً معيناً في مواجهة المشكلة، من خلال النظر الى القدرات والامكانيات التي يمتلكها، ثم يقوم بعد ذلك بمعالجة سريعة للحدث الضاغط(الرشيدى، 2012: 45).

ثالثاً: الفاعلية الذاتية للمعلمين و أهميتها:

يشير (Tschannen–Moran and Hoy, 2001: 783) فاعلية الذاتية للمعلمين بأنها أحكام المعلم عن قدراته و إمكاناته في تحقيق النتائج المرغوبة كإثارة دافعية الطلاب و تحفيزهم على التعلم. و تكمن أهمية الفاعلية الذاتية للمعلمين في تأدية السلوك المناسب في الموقف المناسب، و الفاعلية الذاتية ضرورية لتطوير المهنة و خاصة مهنة التدريس، و لكي يصبح المدرس قائداً تربوياً جيداً يتطلب منه أن يمتلك فاعلية ذاتية عالية تساعده على تطوير كفاءته و مهاراته. و يشير باندورا (1977) إلى أن فعالية الذات التدريسية تعني توقعات المعلم على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني معتقدات المعلم بما يتفق مع أدائه الفعلى في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي. و تتأثر بعدد من المتغيرات (حجم الفصل، عمر الدارسين، المستوى الأكاديمي) (الزهراني، 2020: 562-563).

رابعاً: خصائص فاعلية الذات للمعلمين:

- مجموعة من الأحكام و المعتقدات و المعلومات عن مستويات المعلم وإمكاناته.
 - مجموعة من الأحكام ترتبط بما ينجزه المعلم و ليست ثمة ثابتة أو مستقرة.
 - ترتبط بالتوقع او التنبؤ لدى المعلم، و كلما زادت فاعلية الذات تم الحصول على نتائج مرغوبة.
 - ثقة المعلم في قدرته للنجاح في أداء عمل ما.
 - توفر قدر من الاستعداد النفسي و الفسيولوجي و العقلي بالإضافة إلى الدافعية.
 - تتضمن إدراكات و توقعات و لكن تتحول إلى بذل الجهد و تحقيق نتائج عالية (مسعود، 2018: 563).
- مما سبق ومن الاطلاع في المصادر المتعددة لمفهوم الفاعلية الذاتية للمعلم وجدأنها لا تشير إلى قدرات أو مهارات الشخص الحقيقية ولكن تشير إلى ما يعتقد الشخص من انه قادر عليه و القيام به في المستقبل و تحت ظروف و شروط و خصائص تتوفر في هذا الشخص منها:
- اتجاهات إيجابية نحو التعلم و التعليم.
 - الاحساس بالمسؤولية اتجاه تعلم الطلاب.
 - امتلاك استراتيجيات متنوعة لتحقيق الأهداف.
 - بذل مزيدا من الجهد و الوقت لتعلم الطلبة.
 - توظيف طرق جديدة و إبداعية أثناء التدريس.
 - الايمان و الثقة بقدراته على القيام بالسلوك المطلوب.
 - لديهم رضا و ظيفي مرتفع.
 - امتلاكهم مستويات عالية من التخطيط و التنظيم و التنفيذ.
 - تعزيز الدافعية الذاتية للطلاب ودعم أهدافهم.
 - لديهم مهارات خاصة تؤهلهم على القيام بأدوراهم.
 - إحداث تغييرات إيجابية في تحصيل الطلاب.
 - أكثر اتزاناً انفعالياً و اجتماعياً.
 - قادرون على توفير بيئة آمنة و محفزة للتعلم.
 - لديهم روح المبادرة و المبادرة و يتصفون بالمرونة الفكرية (مسعود، 2018: 565-566).

خامساً: ابعاد فاعلية الذات للمعلم:

تتعدد أبعاد الفاعلية الذاتية للمعلم نظراً لأنها تتداخل في كثير من المجالات و تتأثر بمفاهيم متعددة، و تؤثر على الفرد في جميع مواقعه و ارتباطاته مع المجتمع. ولذا فإن (Poulou, 2007: 191-218) يقوم بتقسيم الفاعلية الذاتية إلى بعدين (توقعات النتائج) ويشير إلى المعلمين نحو مخرجات سلوكهم

الصفى، و (توقعات الفاعلية) وتشير إلى توقعات المعلمين بقدراتهم على الوصول للنتائج المنشودة من خلال توظيف طرق وإجراءات مناسبة و فعالة، و مستوى الجهد المبذول. ويقسمها (Demeer and Minke, 1999) إلى قسمين:

- فاعلية التدريس الشخصية: و تتضمن تقييمات المعلمين لكفاياتهم المتعلقة بتحقيق تعلم الطلاب.
- معتقدات فاعلية التدريس: وتشير إلى درجة المشاعر التي يحملها المعلمون تجاه تعلم الطلاب.

يشير بقيعي (2016) إلى أبعاد الفاعلية الذاتية للمعلم و هي:

الفاعلية في الاستراتيجيات التعليمية، الفاعلية في إدارة الموقف الصفى، الفاعلية في العلاقة مع الطلاب و أولياء الأمور، الفعالية في تنمية التفكير و البحث العلمي.

قام كل من (Tschannen, Moran & Moy, 2001) بتحليل الفاعلية الذاتية للمعلم إلى ثلاثة جوانب و هي: الفاعلية لتنشيط المتعلم، و فعالية استراتيجيات التعليم، و فاعلية إدارة الصف.

نكر (Chan, 2008) في مقياس الفاعلية الذاتية للمعلم ستة أبعاد هي: تدريس الطلبة الموهوبين، و الإدارة الصفية، التوجيه والإرشاد، و مشاركة الطلبة، و مراعاة الفروق الفردية، و التدريس الفعال.

سادساً: العوامل المؤثرة في فاعلية الذاتية للمعلم:

أشارت البحوث و الدراسات السابقة إلى عديد من العوامل المؤثرة منها:

1. الجنس:

تؤكد الدراسات أن هناك تبايناً واضحاً في الفاعلية الذاتية التدريسية بسبب نوع الجنس، وهناك تناقض في الدراسات لصالح المعلمين أحياناً وفي دراسات أخرى لصالح المعلمات، كدراسة (Ross, 1994) و دراسة (Blakburn & Robinson, 2008: 1-11) و أحياناً لا توجد فروق ترجع إلى الجنس مثل (الخليلية، 2011: 1-24).

2- سنوات الخبرة التدريسية:

تمثل بالفترة الزمنية التي يقضيها المعلمون في مهنة التدريس، و توصلت الدراسات إلى أن اعتقاد المعلم بفاعليته التدريسية يتزايد بشكل مطرد مع سنوات الخبرة مثل دراسة (Knobluch, 2004)، و أظهرت دراسات أخرى عدم وجود فروق ترجع إلى الخبرة مثل دراسة (بقيعي، 2016: 597-618)، و دراسة أخرى ترجع إلى الخبرة الأقل مثل دراسة (ريان، 2014: 141-170).

3- المرحلة الدراسية:

أشارت دراسات عديدة إلى أن معلمي المرحلة الأساسية يتمتعون بفاعلية ذاتية أعلى من زملائهم في المراحل التعليمية العليا مثل دراسة (Chung & Darling, 2002) و دراسة (Wolters & Daugherty, 2007) و دراسة (الصالحى، 2013: 449-486).

4- المواد التعليمية:

يلعب تخصص المعلم في مادة ما " علوم- دراسات- اللغة العربية أو الانجليزية، الرياضيات" دوراً مهماً في الفاعلية الذاتية التدريسية له (الخلايلة، 2011: 1-24)، و (رشوان، 2006)، حيث يؤكد على أهمية الطبيعة النوعية للفاعلية الذاتية، فالمعلم مرتفع الفاعلية الذاتية في مجال كالرياضيات و لكنه منخفض في مجال آخر كالعلوم.

5- المؤهل العلمي:

لا تختلف الفاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلمين باختلاف المؤهل العلمي الحاصل عليه " تربوي أو غير تربوي" (متوسط، فوق متوسط، مؤهل عال) مثل دراسة (الجبوري، 2015: 1-78)، (مسعود، 2018: 563-565).

سابعاً: نظريات فاعلية الذاتية التدريسية:

يكاد لا يخلو أي مجال من مجالات علم النفس من مصطلح الذات، إلا أن مدلوله الاصطلاحي يختلف من عالم إلى آخر حسب السياقات المتعددة التي يتم ادراجه ضمنها، فقد استعمله كارل روجرز (Carl Roger's) للتعبير عن خبرة الفرد في مجال معين حين وصفها بالذات المدركة، كما عبر عن طموح الشخص لتحقيق أهدافه بمصطلح الذات المثلى، و لعل هذا ما قصده أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) بمصطلح تحقيق الذات الذي يمثل قمة هرم الحاجيات، كونه الغاية الأسمى التي يسعى الإنسان إلى تجسيدها خلال مساراته، بعد الحاجة إلى تقدير الذات، أما عند فرويد (Freud Sigmund) فالذات تعني الأنا (Ego) أي ساحة الشعور التي تمكن الإنسان من ادراك كل من حوله و التعامل معهم بسلوكيات مقبولة اجتماعياً، و لعل أول من أكد على أنه لهاته الذات فاعلية هو العالم الكندي ألبرت باندورا (Albert Bandura) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي، و كان ذلك سنة (1977) حين قام ببحثه المعنون بفاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك (عبدالحليم و جميلة، 2023: 415).

حيث انطلق باندورا (Bandura) في اعداد نظريته حول فاعلية الذات من اعتقاد بأن التأثير المتصل بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية للشخص و ليس من كون أن هاته المثيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر باندورا (Bandura) لفاعلية الذات على أنها أحكام الفرد أو توقعاته على أدائه للسلوك في مواقف تتميز بالغموض أو لها ملامح ضاغطة و تنعكس هاته التوقعات في اختيار الشخص للأنشطة المتضمنة في الأداء و المجهود المبذول و المثابرة و مواجهة مصاعب انجاز السلوك (عبدالحليم مع جميلة، 2023: 415).

- باندورا و نظرية الفاعلية الذاتية:

يشير باندورا في كتابه "أسس التفكير و الأداء"، بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، و الشخصية، و البيئية (العتيبي، 2009: 25).

أنصار نظرية التعلم الاجتماعي يرون أن الكثير من التعلم يحدث اجتماعيا من خلال عمليات غير متضمنة في التعلم الإجرائي فالأفراد يتعلمون الكثير من الأشياء من خلال تفاعلهم الاجتماعي. فهم يتعلمون اجتماعيا دون حاجة إلى تلقي معززات مباشرة على ذلك التعلم. كما أنهم قد يتعلمون الكثير من السلوكيات دون ضرورة مرورهم بخبرة مباشرة. والتعلم الاجتماعي نحصل عليه من خلال ملاحظة الأشياء وسلوك من هم حولنا تؤثر في طريقة تصرفنا (العتوم وآخرون، 2005: 116).

اقترح "باندورا" ثلاثة آثار للتعلم ملاحظة وهي: (تعلم سلوكيات جديدة، والكف وتجنب أداء الاستجابات غير الموجودة أصلا في ذخيرة الفرد السلوكية، وتسهيل ظهور والسلوك الاجتماعي يميل إلى التعميم، ويكون ثابتا لفترة زمنية طويلة (المصري، 2011: 45).

كما تقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، و التقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، و مدى مثابرتة، و للجهد الذي سيبدله، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة، و تحديه للصعاب و مقاومته للفشل، و تؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون، و يفكرون، و يسلكون وعلى دافعيتهم (أبو عالي، 2012: 620).

في ما يلي الافتراضات النظرية و المحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:
- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجبة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالنتبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز (المصري، 2011: 46).

- التعلم عملية داخلية قد لا يترتب عليها تغيرات في السلوك.
- السلوك الموجه نحو أهداف خاصة يحددها الفرد لنفسه.
- ينتج التعزيز والعقاب آثار متعددة غير مباشرة في التعلم والسلوك (العتوم و آخرون، 2005: 116).

- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجها.
- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، و تطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال.

- يملك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، و يقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك.

- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي و القدرة على تحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية و هذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك (المصري، 2011: 48).

- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية وانفعالية و بيولوجية) و السلوك بطريقة متبادلة، فالافراد يستجيبون معرفياً و انفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط في البيئة ولكن أيضاً يؤثر في الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية (العتيبي، 2009: 25).

قام "باندورا" بدمج العناصر المعرفية والسلوكية عندما فسّر الدافعية، فنظريته وثيقة الصلة بالدافعية. ويرى أن الطلاب القادمين إلى المدرسة لديهم القدرة والرغبة في التقليد. فما ينبغي فعله للطلاب ليس تلقينهم المواد وكيفية أداء المهمات، ولكن ينبغي أن يتوفر لهم نموذج يستطيعون تقليده، فالمعلمون ينبغي أن يكونوا نماذج بقدر المستطاع ليكون سلوكهم قوة دافعة لسلوك الطلاب (حمادي و ميلودي، 2020: 21).

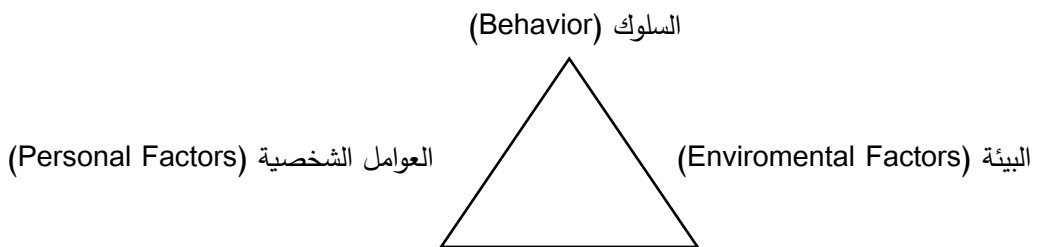
مما سبق عرضه يتضح أن مؤسس هذه النظرية هو "باندورا" حيث اشتقها من نظرية التعلم الاجتماعي والتي تشير إلى أن تعلم السلوكيات تميل إلى التعميم. و يتعلم هذه السلوكيات من خلال ملاحظة الآخرين، وهو ما يسمى التعلم بالملاحظة.

يؤكد صاحب هذه النظرية على وجود ثلاثة آثار لهذا التعلم وهي (تعلم سلوكيات جديدة وكذلك تجنب أداء استجابات غير موجودة أصلاً بمعنى عند ملاحظة سلوكيات الآخرين نتذكر استجابات متشابهة ونقلدها. يضع "باندورا" مجموعة من الافتراضات الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية ومن أهمها: (أن التعلم عملية داخلية، ويتعلم الفرد عن طريق ملاحظة السلوك، وهذا الأخير معظم أنواعه ذات هدف واحد، و يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتنظيم الذاتي والتأمل الذاتي).

تقوم هذه النظرية على أساس الأحكام الناجمة عن الأفراد عن إمكانياتهم و قدراتهم حول أداء السلوكيات. وترتبط ارتباط وثيق بالدافعية.

يعد أن ظهر هذا المفهوم على يد "باندورا" حاول الباحثون وضع تعريف له، وهو ما سنأتي عليه في الفقرات الموالية.

نظاماً ثلاثياً متشابكاً من التأثيرات Social Cognitive Theory يطرح البرت باندورا في نظريته المعرفية الاجتماعية المتبادلة من المحددات الشخصية (المعرفية والانفعالية والبيولوجية) و البيئية، و السلوك، و لاتكون هناك ميزة لجانب على حساب جانب آخر، هذا النظام يسميه باندورا بالحتمة المتبادلة.



يوسع بانديورا النظرية للوظيفة الإنسانية وعلى وفق الدور المركزي للعمليات المعرفية والبدلية و عمليات تنظيم الذات و انعكاس الذات، في تكيف و تغيير الإنسان، الذي ينظر له كتنظيم للذات باعتباره فعال و مرتب الذات بدلا Self-Organizing من النظرة له ككائن تصدر عنه ردود الفعل تجاه القوة البيئية التي تشكل السلوك أو النزعات الداخلية المحفزة لردود الفعل تلك، إن مفهوم الحتمية المتبادلة بشكل من العوامل الشخصية (معرفية، و عاطفية، و أحداث بيولوجية)، والسلوك، والمؤثرات، وطبيعة المحددات التبادلية للوظيفة triadic reciprocally البيئية، التي تتفاعل و تنتج في التبادلية الثلاثية المذكورة أعلاه الإنسانية في النظرية المعرفية الاجتماعية تجعلها ممكنة في العلاج و الإرشاد باستراتيجيات تستهدف تحسين العمليات الانفعالية والمعرفية والدافعية التي تزيد من الكفاءة السلوكية و تغيير الظروف الاجتماعية التي يعيش و يعمل فيها الناس، في المدرسة مثلا يواجه التدريسيون تحديا تحسين التعلم الأكاديمي و الثقة في الأداء (Pajares, F., 2009: 3).

من العوامل الشخصية الفاعلة في قيام الشخصية بسلوك معين هي المعتقدات والتي تؤلف مايسمى بفاعلية الذات، و تعمل مع عوامل اجتماعية و معرفية تتيح للناس التغلب على مصاعب الحياة اليومية، و لا تختلط بمفهوم Self-efficacy الذي يشير إلى استحقاق الذات، في حين الفاعلية الذات تشير إلى القدرة الشخصية و تنمو على Self-esteem احترام الذات نحو مستقل لتعطي أساسا تنبؤيا للسلوك، و تنشأ من النجاحات الماضية و تعامل كمنبئات للقدرة، و من الخبرات البديلة التي تغير المعتقدات بالمقارنة مع الآخرين (Engler, B, 2003: 255).

عند المعلم تتمثل بمعتقداته عن قدرته بامتلاك التأثير الإيجابي في تعلم طلبته، فإدراك القوة الشخصية تعتمد عليه وظيفة تنظيم الذات، التي تؤثر في تقييم قدراتها و تسهم في تحقيق مستوى معين من الأداء، الذي تسهم في التحكم بالموقف و ما يحصل فيه من أحداث، و بالتالي يتمكن من مواجهة المشكلات و الصعوبات الظاهرة فيها، و بهذا فإن فاعلية الذات تؤثر في السلوك الظاهر في تلك المواقف (Bembenutty, H. 2006: 2-14).

- نظرية شفارتسر:

نظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، و في القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، و أن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، و تقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، و ضبطه و التخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر و يفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق و الاكتئاب و القيمة الذاتية المنخفضة.

ترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية و بالتقليل من قيمة الذات، و يبين سفارتسر " أنه كلما زاد اعتماد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر انتفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً إلى سلوك فاعل (أبو هشيش، 2018: 31).

- نظرية شيل و ميرفي:

يشير كل منهما الفاعلية الذات بأنها: ميكانيزم ينشأ من تفاعل الفرد مع المحيط مع استخدام قدراته المعرفية، و المهارات الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمواقف، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه. و إمكانيته للنجاح في أداء الموقف، أما الناتج النهائي للسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين أداء المواقف بنجاح، و ما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

يظهر من خلال النظرية أن التوقعات عند الفرد بما يتعلق بالفاعلية الذاتية تعبر عن إدراكه لقدراته المعرفية، و كذلك مهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة لها بالاناء، أو المهمة المتضمنة في السلوك، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، و القدرة على التنبؤ بما يلزم من إمكانيات، و القدرة على استخدامها في أداء الموقف، و الفاعلية الذات تتبع من السمات الشخصية العقلية الاجتماعية، الانفعالية (الشهري، 2020: 417).

- نظرية سكوارز:

يرى سكوارز الفاعلية الذات أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، و أن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها و وظيفة توجيه السلوك و ضبطه و التخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر و يفكر بها الناس و يبين " سكوارز" أنه كلما زاد اعتقاد الانسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً إلى السلوك فاعل (بوشينة، 2019: 77).

الدراسات السابقة:

اولاً: دراسات عرضت في الكرب النفسي:

- دراسة (Huang, Szabo & Han, 2009): بعنوان (العلاقات بين قدرة الأفراد على الكرب النفسي و ميلهم إلى الشعور بالهم المفرط و التجنب المعرفي) هدفت الدراسة الى اكتشاف العلاقات بين قدرة الأفراد على الكرب النفسي و ميلهم إلى الشعور بالهم المفرط و التجنب المعرفي، بلغ عينة الدراسة من (119) طالباً

(74%) من الإناث، وتم استخدام مقاييس لتقييم تحمل الكرب النفسي و الهم المفرط، استقرت نتائج الدراسة عن أن هناك ارتباط بين تحمل الكرب النفسي و الهم المفرط، و اربط انخفاض تحمل الكرب النفسي بزيادة الهم المفرط، و تتوافق النتائج الدراسة مع نظرية التجنب.

- دراسة (عبدجاسم، 2018): بعنوان (قياس مستوى الكرب النفسي لدى الطلاب) استهدف الدراسة التعرف على: قياس الكرب النفسي لدى عينة البحث و معرفة على دلالات الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير (الجنس). يتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (29924) طالباً للعام الدراسي (2017-2018)، وبلغ عدد عينة البحث (100) طالب في أربعة اقسام. يتبنى الباحث مقياس الكرب النفسي مكون من (40) فقرة. بعد استخراج صدق الظاهري و التمييزي للمقياس مع ثبات بلغ عدد فقرات المقياس بصيغة النهائية من (33) فقرة. و توصل الباحث الى عدة النتائج منها: ان متوسط الكرب النفسي اعلى من متوسط الفرضي لدى عينة البحث، و توجد فروق ذات دلالات الاحصائية بين الجنسين في مستوى الكرب النفسي و الفروق لصالح الذكور.

- دراسة (Sullivan, Blacker & Murphy, 2019): بعنوان (تقييم مستوى الكرب النفسي لدى طلاب الجامعي) هدفت الدراسة الى تقييم مستوى الكرب النفسي لدى عينة الدراسة مكونة من (284) طالباً جامعة من كلا الجنسين في جامعة كندا، بعد استخدام أدوات الدراسة متمثلة بالمقياس المتبنى من قبل الباحثين لقياس الكرب النفسي توصلت الدراسة الى وجود مستويات مرتفعة من الكرب النفسي لدى طلاب جامعة. كما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة الاحصائية في مستوى الكرب النفسي تعزي الى الجنس و كانت الفروق لصالح الإناث.

ثانياً: دراسات متعلقة بفاعلية الذاتية التدريسية:

- دراسة (بقيعي، 2016): بعنوان (قياس مستوى فاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الأردن) هدفت الدراسة الى معرفة مستوى فاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الأردن في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي و التخصص و الصفوف التي يدرسها المعلم. تكونت عينة الدراسة من (440) معلماً و معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة. وتبنى الباحث مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية من أربعة أبعاد، بعد تحقيق اجراءات الأحصائية من قبل الباحث أظهر نتائج الدراسة أن وجود درجة عالية من مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمين في الأردن، و وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمين تبعاً لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي و لصالح الإناث و المؤهل البكالوريوس. ولم توجد تظهر الفروق ذات دلالة الإحصائية تبعاً لمتغيرات الخبرة التدريسية و التخصص و الصفوف التي يدرسها المعلم.

- دراسة (حموري، 2021): بعنوان (أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الطلبة الموهوبين) هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الطلبة الموهوبين، تكون عينة الدراسة من معلمي و الطلبة الموهوبين ومعلماتهم، و البالغ عددهم (104) معلم و معلمة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، و استخدم المنهج الوصفي التحليلي، و استخدم الباحث أداة لقياس درجة أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الطلبة الموهوبين و هي من اعداد (بقيعي، 2016)، وقد أشارت نتائج الدراسة على أن أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي طلبة الموهوبين مرتفعة في جميع مجالات و الدرجة الكلية، و كذلك توجد فروق ذات دلالة الإحصائية تعزي أثر التخصص و الجنس و الخبرة. وجاءت الفروق لصالح التخصصات العلمية و الإناث و المعلمين ذوي الخبرة الكبيرة و المتوسطة.

- دراسة (المعلا، 2023): بعنوان (مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي) سعت الدراسة لتقصي مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي الطلبة صفوف الثلاثة الابتدائية و للكشف عن إمكانية وجود فروق بالفاعلية الذاتية التدريسية في ضوء المتغيرات (الجنس، الخبرة، ورتبة المعلم و المؤهل العلمي. تكونت عينة الدراسة من (302) معلم و معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مدارس لواء بني كنانة خلال فصل دراسي الأولى. و استخدم الباحث مقياس (بقيعي، 2019) لقياس فاعلية الذاتية التدريسية. و توصلت الدراسة إلى أن وجود درجة مرتفعة من الفاعلية الذاتية التدريسية لدى عينة الدراسة. ووجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير (الجنس، الخبرة، ورتبة المعلم) لصالح الإناث و الخبرة فوق (15) سنة ورتبة معلم أول. وعدم وجود فروق تعزي لمتغيري المؤهل العملي.

منهجية البحث وأجراءاته:

أولاً: مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث الحالي من معلمي مدارس الابتدائية و الإعدادية في ناكري عددهم (1223). منه (844) ذكور و (379) الإناث، للعام الدراسي (2024-2025). كما موضح في جدول (1):

جدول (1) يتضح مجتمع معلمي مدارس في مدينة ناكري

المدرسة	عدد المعلمي المدارس الابتدائية و الإعدادية في ناكري
اعدادية كهشبين للبنات	8
اعدادية دينارته للذكور	8
مدرسة هافينگهه اساسية	10
مدرسة ايلول	7
مدرسة رهزي مير للبنات	8

6	مدرسة فهقيى تيران
7	مدرسة كرديش ژيرى الابتدائى
8	مدرسة الإعدادية سوسنا
8	مدرسة مزرينگان الابتدائية
7	مدرسة بارزانى
9	مدرسة سرهيران الابتدائى
8	مدرسة نازادى اساسية
6	مدرسة كوجينهى حسهنى الابتدائى
100	مجموع

ثانياً: عينة البحث: يقتصر البحث الحالي على معلمى مدارس الابتدائية والإعدادية الذين اختارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. تم اختيار (100) معلم و معلمة في مدينة تآكري كما موضح في الجدول رقم (2).

ثالثاً: اداة البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي. تتطلب ذلك اعداد اداة تتوفر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق و ثبات و فيما يأتى عرض اجراءات اعداد اداة البحث الحالي:

أ/ مقياس الكرب النفسي: بعد ان اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة فقد بنى مقياس الكرب النفسي، و الذي يتكون من (30) فقرة، وكانت بدائل المقياس هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).

ب/ مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية: بعد ان اطلع الباحث على عدد من مصادر و البحوث السابقة فقد بنى مقياس فاعلية الذاتية التدريسية، و الذي يتكون من (48) فقرة، وكانت بدائل المقياس هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).

جدول (2) عينة البحث بحسب الجنس وسنوات الخدمة

سنوات الخدمة			الجنس	
30-21	20-11	10-1	أنثى	ذكر
24	42	34	45	55

- الصدق الظاهري:

لتحقيق الصدق الظاهري تم عرض فقرات المقياسين (الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية) على لجنة من الخبراء المختصين من اساتذة علم النفس، لإبداء آرائهم حول صلاحية فقرات المقياسين و ذكر التعديلات المقترحة وقد اخذ الباحث بملاحظات المحكمين حيث لم يتم استبعاد اي فقرة من فقرات مقياس الكرب النفسي و مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية بعد استخدام نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) لبيان صلاحية الفقرة، وقد استخدم الباحث نسبة المئوية في تحديد نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت (90%) للمقياسين.

- ثبات المقياس:

لحساب الثبات مقياس (الكرب النفسي) و مقياس (الفاعلية الذاتية التدريسية) استخدم الباحث معامل (الفاكرونباخ)، وقد بلغ معامل الثبات المستخرج باستخدام معامل (الفاكرونباخ) لمقياس الكرب النفسي (0.80) و لمقياس الفاعلية الذاتية التدريسية بلغ (0.85)، وهم معامل ثبات جيد و يعد المقياسات مناسبين لتحقيق اهداف البحث.

- المؤشرات الإحصائية لمقياس الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية:

للتأكد من نوع توزيع أفراد عينة التحليل الإحصائي ب (توزيعاً إعتدالياً طبيعياً، أو غير إعتدالي طبيعياً) استخدم الباحث إختبار (كولموجروف- سميرنوف) من خلال إستخدام (Test of Normality) في برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Spss) لأفراد العينة جميعاً والبالغ عددهما (100) معلم و المعلمة، والجدول (3) و (4) يوضح ذلك:

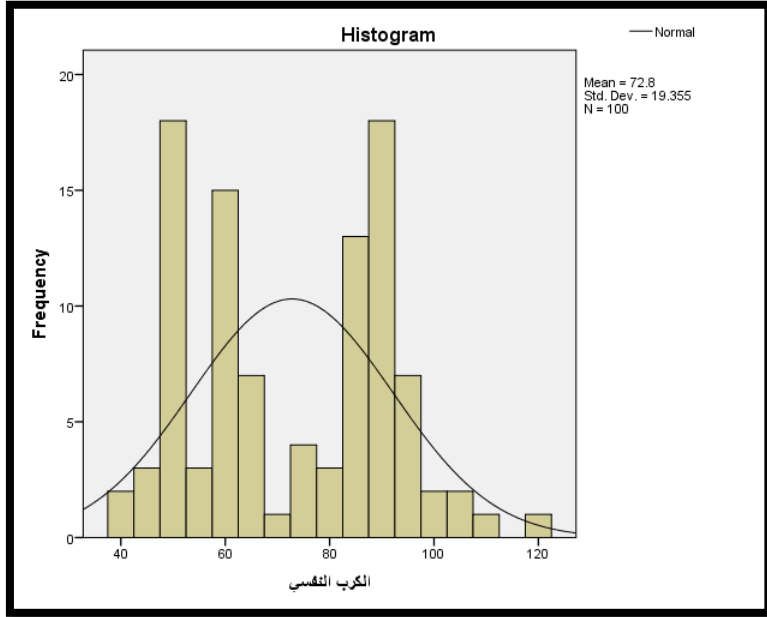
الجدول (3) نتائج (Test of Normality) للاختبار كولموجروف- سميرنوف لمعرفة كيفية توزيع بيانات

مقياس الكرب النفسي

مقياس	مستوى كولموجروف- سميرنوف	df	p-value	الدلالة
الكرب النفسي	0.152	100	0.000	تتبع التوزيع (إعتدالي)

الكرب النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس الابتدائية والإعدادية... (نوزاد إسماعيل)

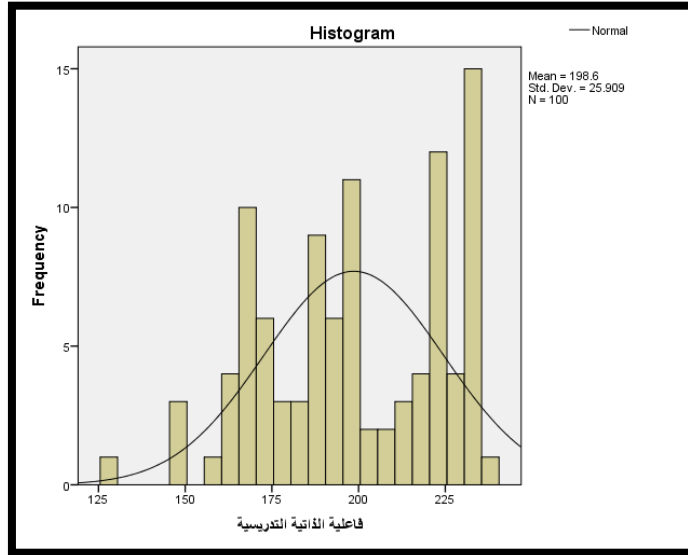
الشكل (1) الرسم البياني ومنحي التوزيع إعتدالي للعينة التحليل الإحصائي على مقياس الكرب النفسي



الجدول (4) نتائج (Test of Normality) للاختبار كولموجروف- سميرنوف لمعرفة كيفية توزيع بيانات مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية

مقياس	مستوى	df	p-value	الدالة
الفاعلية التدريسية الذاتية	كولموجروف- سميرنوف	100	0.126	تتبع التوزيع (إعتدالي)

الشكل (2) الرسم البياني ومنحي التوزيع إعتدالي للعينة التحليل الإحصائي على مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية



رابعاً: الوسائل الإحصائية:

- 1- النسبة المئوية لاجاد صدق الظاهري.
- 2- معامل الفاكرونباخ لاجاد الثبات.
- 3- الاختبار كورموجروف سميرنوف لمعرفة كيفية توزيع بيانات مقياس (الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية).
- 4- الاختبار T.test لعينة واحدة لاستخراج مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لعينة البحث.
- 5- الاختبار T.test لعينتين مستقلتين لاستخراج فروق بين مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى عينة البحث حسب متغير (الجنس).
- 6- الاختبار تحليل تباين (one way anova) لعينتين مستقلتين لاستخراج فروق بين مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى عينة البحث حسب متغير (سنوات الخدمة).

- عرض النتائج: سيتم عرض نتائج البحث على وفق أهدافه:

الهدف الأول: قياس مستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس تآكرى.

أشارة النتائج في الجدول رقم (5) الى ان أفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) معلم و معلمة، المتوسط الحسابي قدره (72.80) درجة بانحراف المعياري (19.355)، وبلغ قيمة المتوسط الفرضي (90) درجة. بعد استعمال اختبار (One-Sample T.Test)، تبين أن القيمة (T) المحسوبة بلغت (37.614)، وهي أكبر من قيمة الجدولية البالغة (1.98) درجة. بدرجة حرية (99)، في مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة البحث لديهم كرب نفسي، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5) يبين نتائج الاختبار t.test لعينة واحدة لمستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس تآكرى

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة حرية	قيمة (T)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
الكرب النفسي	100	72.80	19.355	90	99	37.614	1,98	0.05	دالة إحصائياً

يلاحظ في الجدول اعلاه ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة الجدولية. وهذا يعني أن معلمي مدارس تآكرى لديهم الكرب النفسي، و يفسر الباحث هذه النتيجة بحسب نظرية (نوكس) الذي يرى ان احداث الحياة الضاغطة جدا يمكن ان تجعل اساليب التكيف معها امرا صعبا، و تجعل من الصعب التركيز على العمل و حل المشكلات و التعامل مع الاحباط. و يمكن تفسير ذلك في ان معلمي المدارس تآكري بسبب قوة الضغط الموجه اليهم، و ضعف قدرتهم على مواجهة اعباء الحياة الضاغطة بالإضافة الى اعباء حياتهم التدريسية كل ذلك ادى الى عدم قدرتهم على ايجاد اسلوب مناسب لمجابهة التحديات التي يتعرضون لها مما يسبب لهم كربا نفسيا، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات (Huang, Szabo & Han, 2009)، (عبدجاسم، 2018)، (Sullivan, Blacker & Murphy, 2019) من ناحية وجود الوجود الكرب النفسي لدى عينة البحث و تتوافق هذه النتيجة مع نظرية التجنب.

الهدف الثاني: قياس مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس تآكرى.

الجدول (6) اشارة الى ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) معلم و معلمة، قدرة (198.60) درجة بانحراف المعياري (25.909) و المتوسط الفرضي (122) درجة، بعد استخدام اختبار ((One-Sample T.Test))، حيث بلغ قيمة (T) المحسوبة بلغت (76.653) وهي أكبر من قيمة الجدولية

البالغة (1.98) بدرجة الحرية (99)، في مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة البحث لديهم فاعلية الذاتية التدريسية، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6) يبين نتائج الاختبار (T) لعينة واحدة لمعلمي على مقياس الفاعلية الذاتية التدريسية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة حرية	قيمة (T)		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
الفاعلية الذاتية التدريسية	100	198.60	25.909	122	99	76.653	1,98	0.05	دالة إحصائياً

يوضح الجدول السابق ان معلمي مدارس ناكرى لديهم فاعلية ذاتية التدريسية، و يفسر الباحث هذه النتيجة وهي حصول المعلمي مدارس ناكرى على نتيجة مرتفعة في الفاعلية الذاتية التدريسية نظرا الى استخدامهم مهارة التفاعل الصفي، في سلوكياتهم التعليمية، ونظرا الى مجموعة من المهارات و السمات التي يتميزون بها و المتمثلة في استخدام الاستراتيجيات الملائمة في التدريس و التعليم، مما ساهم ذلك بشكل إيجابي في زيادة قدراتهم و فاعليتهم الذاتية التدريسية و مكنهم كثيرا. هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (بقيعي، 2016)، (حموري، 2021)، و (المعلا، 2023) التي أشارت بأن وجود درجة عالية من مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى عينتهم.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق بين المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس ناكرى وفق متغيرات:
أ/ الجنس: (الذكور، الإناث).

للتحقّق من صحة هذا الهدف، استخدم الباحث اختبار (T.test) لعينتين مستقلين، لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة وفق المتغير الجنس، إذ أظهر أن قيمة المتوسط الحسابي لذكور (69.62) بالانحراف المعياري (20.266)، و بلغ قيمة المتوسط الحسابي الإناث (76.69) بالانحراف المعياري (17.626) درجة. و اظهر ان قيمة (T) المحسوبة هي (1.839) درجة وهي اقل من قيمة الجدولية البالغة (1.98)، بدرجة حرية (98) عند مستوى الدلالة (0.05)، الجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7) يبين نتائج الإختبار (T.test) لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى الكرب النفسي

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		درجة حرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05)	1.98	1.839	98	20.266	69.62	55	الذكور
				17.626	76.69	45	الإناث

يلاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة (T) المحسوبة اقل من القيمة (T) الجدولية وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي في مستوى الكرب النفسي. وفقا متغير الجنس مما يفسر الباحث هذه النتيجة بحسب نظرية لازاروس وفولكمان التي ترى ان هنالك الكثير من المواقف التي تؤدي الى توليد الضغوط النفسية لدى الفرد، بسبب الاسلوب او نمط الحياة الذي يتفاعل به الفرد مع تلك المواقف، وحدد عدة نقاط لتحديد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية: الاسلوب التكيفي واحد منهم : ويعني هذا الاسلوب ان الفرد عندما يواجه المشكلة او الضغوط فانه يتخذ اسلوبا معيناً في مواجهة المشكلة، من خلال النظر الى القدرات والامكانيات التي يمتلكها، ثم يقوم بعد ذلك بمعالجة سريعة للحدث الضاغط، و يمكن تفسير ذلك في ان معلمي مدارس تآكري لأنهم يعيشون في نفس الظروف البيئية المجهدة نفسها، مما دفعهم للتكيف مع المواقف الحياتية بشكل متقارب، وهذا سبب ان يجعل مستويات شعور بالتوتر و الضيق و الكرب لديهم متقاربة ولا توجد فروق بينهم. وهذه النتيجة خلاف نتيجة (جاسم عبد، 2018)، (Sullivan, Blacker & Murphy, 2019) التي اشارت بأن هناك توجد فروق ذات دلالات الاحصائية بين الجنسين في مستوى الكرب النفسي.

ب/ سنوات الخدمة: (10-1) - (20-11) - (30-21).

للتحقق هذه الهدف، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل تباين الاحادي (ONE WAY ANOVA) وكانت النتائج على نحو الاتي:

يتضح من الجدول (8) ان قيمة (F) المحسوبة اقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى (0.05) وهذا يشير الى ان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الكرب النفسي لدى معلمي مدارس تآكري في ضوء متغير سنوات الخدمة. يري الباحث أن الدافع وراء وجود الهم في هذا العصر مسبب لميل معلمي إلى الاستجابة بشكل سلبي للمواقف والأحداث التي يكتنفها الغموض، لقد أثرت صعوبات الحياة في العصر الحالي على جميع المعلمين، وأفقدتهم الرغبة في العمل وإظهار قدراتهم، لأنهم يشعرون بصعوبة الحياة. فعندما تتشابه البيئة والحيا، لن يكون هناك فرق في الحالة النفسية ومستوى الانزعاج والضغط الذي يشعرون

به في الحياة. لذا، فإن عدد سنوات الخدمة لا يُغير اختلاف الحالة النفسية للمعلمين ومستوى الضيق النفسي، هذه النتيجة لم تتفق مع نتيجة دراسات (Huang, Szabo & Han, 2009)، (جاسم، 2018)، (Sullivan,)، (Blacker & Murphy, 2019) حسب عينة البحث و اهدافهم.

الجدول (8) يبين قيمة (F) لمعرفة الفروق في الكرب النفسي لدى معلمى مدارس تآكرى في ضوء متغير سنوات الخدمة

مستوى الدلالة	قيمة (F)		متوسط الرتب	درجه حرية	مجموع مربعات	سنوات الخدمة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة عند مستوى (0.05)	3.11	2,688	973,792	2	1947.584	بين المجموعات
			362,252	97	35138.416	داخل المجموعات
				99	37086.000	المجموع

الهدف الرابع: التعرف على فروق بين المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمى مدارس تآكرى وفق متغيرات:
أ/ الجنس: (ذكور، الإناث).

للتحقّق من صحة هذا الهدف، استخدم الباحث اختبار (T.test) لعينتين مستقلتين، لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة وفق المتغير الجنس، إذ أظهر أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور (201,74) بالانحراف المعياري (26,395)، و بلغ قيمة المتوسط الحسابي للإناث (194,71) بالانحراف المعياري (25,044) درجة. و اظهر ان قيمة (T) المحسوبة هي (1,364) درجة وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغة (1,98) بدرجة حرية (98) عند مستوى الدلالة (0.05)، الجدول (9) يوضح ذلك:

الجدول (9) يبين نتائج الإختبار (T.test) لدلالة الفروق بين معلمى مدارس تآكرى على مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		درجه حرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05)	1.98	1.364	98	26.395	201.74	55	الذكور
				25.044	194.71	45	الإناث

يلاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة (T) المحسوبة اقل من القيمة (T) الجدولية وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى مدارس تآكرى في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية. وفقاً لمتغير الجنس يمكن أن يعزى سبب هذه النتيجة إلى الجهد والالتزام والدافعية الذي يبديه معلمو مدارس تآكرى في عملية التدريس، و امتلاكهم اتجاهها إيجابيا نحو التعليم، و توقعاتهم عالية حول أداء الطلاب، و احساسهم بالمسؤولية تجاه تعلمهم، إضافة الى إيمانهم في بالقدرة على الأداء في ظل الظروف الصعبة. وهذا النتيجة عكس مع نتيجة دراسات (بقيعي، 2016)، (حموري، 2021)، (المعلا، 2023) من حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث تبعاً لمتغير (الجنس).

ب/ سنوات الخدمة: (10-1) - (20-11) - (30-21).

للتحقق هذه الهدف، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل تباين الاحادي (ONE WAY ANOVA) وكانت النتائج على نحو الاتي:

الجدول (8) يبين قيمة (F) لمعرفة الفروق في مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمى مدارس تآكرى في ضوء متغير سنوات الخدمة

مستوى الدلالة	قيمة (F)		متوسط الرتب	درجه حرية	مجموع مربعات	سنوات الخدمة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة عند مستوى (0.05)	3.11	2.553	1661.621	2	3323.241	بين المجموعات
			650.853	97	63132.759	داخل المجموعات
				99	66456.000	المجموع

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (F) المحسوبة اقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى (0.05) وهذا يشير الى ان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الكرب النفسي لدى معلمى مدارس تآكرى في ضوء متغير سنوات الخدمة. يمكن تفسير هذه نتيجة الى ان خبرات النجاح المتكررة دورا كبيرا في فاعلية الذاتية التدريسية فعندما يسعى المعلم الى تطوير أدائه والحصول على دورات تدريبية مهنية، للإرتقاء في نظام الرتب، و تحسين أدائه يحقق ذلك تحسن في معتقدات معلمي حول قدراتهم التدريسية و بالتالي فاعليتهم التدريسية، اما عدم تنوع الطرق التي تتبعها ادارة التعليم في مدارس تآكرى ولم يكن دورات تدريبية وما يحققونه من انجازات داخل الغرفة الصفية خاصة في المدرسة بشكل عام للمعلمين وتكاد تكون اكبر سبب لثبات مستوى معلمي في اداء و فاعليتهم في تدريس بسبب ذلك فإن سنوات الخدمة لم تؤثر على كفاءتهم و فاعليتهم التدريسية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (بقيعي، 2016) التي اشارت الى انه لم توجد الفروق ذات دلالة الإحصائية تبعاً لمتغير (الخبرة).

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلمي مدارس الإبتدائية والإعدادية في ناكري.

من أجل تحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات احصائيا وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة أفراد العينة كل من مقياسين الكرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية، كما يوضح من جدول(9).

الجدول (9) يبين العلاقات الارتباطية بين الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الكرب النفسي	100	72.80	19.355	-534*	0.05
الفاعلية الذاتية التدريسية	100	198.60	25.909		

وجود علاقة الارتباطية عكسية ودلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين كل من درجات أفراد العينة على مقياس الكرب النفسي والفاعلية الذاتية التدريسية وبلغة معامل ارتباط (*-534) حيث يشير ذلك إلى ان ارتفاع مستويات الكرب النفسي يرتبط بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلمي مدارس الإبتدائية والإعدادية في ناكري، يرى الباحث أن سبب لهذه النتيجة بحسب نظرية (روجرز) والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والإجتماعية بصورة جيدة، ويعد نموذج " لازورس " من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي: البيئة الداخلية للفرد. الأسلوب الإدراكي المعرفي، والشعور بالتهديد والإحباط.

استنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث يستنتج الباحث بما يلي:
- 1- وجود الكرب النفسي لدى معلمي و مستوى الفاعلية الذاتية التدريسية مرتفعة لديهم.
- 2- لا توجد فروق بين معلمي مدارس ناكري في مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية.
- 3- أيضاً أشارت نتائج الدراسة إلى ان لا توجد فروق في مستوى الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي في ضوء متغير سنوات الخدمة والجنس.

التوصيات و المقترحات:

في ضوء نتائج البحث، تم يوصى الباحث الآتية:

- 1- على وزارة التربية على التركيز على تثقيف المعلمين فيما يتعلق بموضوع الكرب النفسي و أثره على الحالة النفسية و دعم المعلم معنويا و ماديا من قبل وزارة التربية و وضع الخطط السنوية لذلك.
- 2- على وزارة التربية الاهتمام بتنمية الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمين من خلال الدورات و البرامج التدريبية.
- 3- على وزارة التربية التركيز على اهمية ايجاد الاسلوب المناسب لحل المشاكلات التي يواجهها المعلمون من خلال البرامج التدريبية و التربوية.
- 4- على وزارة التربية تهيئة بيئة تعليمية متطورة سواء من قبل الطلبة أو المعلمين.
- 5- على وزارة التربية تفعيل دور الشبكة الاجتماعية الرسمية و غير الرسمية لتقديم الدعم الاجتماعي بكافة اشكاله للمعلمي.
- 6- على وزارة التربية تدريب معلمي مدارس ناكري على تفعيل دور الأنشطة التعليمية التعليمية، والتي ترتبط بالفاعلية الذاتية التدريسية.

يقترح الباحث عددا من المقترحات وهي:

- 1- اجراء دراسة حول الكرب النفسي و الفاعلية الذاتية التدريسية لدى اساتذة الجامعة.
- 2- اجراء دراسة حول الكرب النفسي وعلاقة بعدد من المتغيرات (الكفاءة الذاتية، الفاعلية الذاتية المهنية، الأداء التعليمي) لدى معلمين.
- 3- توجه الباحثين و العاملين في مجال الإرشاد النفسي إلى وضع الخطوات و البرنامج الإرشادية و علاج النفسية، لخفض مستوى الكرب النفسي لدى معلمي مدارس ناكري.
- 4- تصميم و بناء برنامج تدريبية لتنمية الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي مدارس ناكري.
- 5- اجراء دراسات تبحث في الفاعلية الذاتية التدريسية و علاقتها ب(الضغوط النفسية و القلق و الرضا عن الحياة) لدى معلمي في مدارس ناكري.

قائمة المصادر والمراجع:

- ❖ أبو عالي، عطايف محمود (2012): فاعلية الذات و علاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلد (1)، العدد(9)، ص (619-654).
- ❖ أحمد، مصطفى محمود(2005): علم النفس الاجتماعي، الطبعة الاولى، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ❖ أبو هشيش، سامر تيسير عبدالله (2018): مستوى جودة الحياة و علاقتها بفاعلية الذات لدى مقدمي الخدمات النفسية و الاجتماعية في وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير غيرمنشورة، كلية الدراسات العليا و البحث العلمي، جامعة الخليل.
- ❖ بكر، شفاء حسن سالم (2020): القدرة التنبؤية للاستقواء الإلكتروني والكرب النفسي بأعراض الاضطرابات الأكل لدى طلبة الجامعات الأردنية، أطروحة دكتورا غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- ❖ بقيعي، نافز أحمد(2016): الفاعلية الذاتية لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد(43)، العدد(2)، ص(597-618).
- ❖ بوشينة، صالح (2019): فاعلية الذات و علاقتها بإدارة الإنفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري: دراسة ميدانية ببعض مستشفيات الجزائر، أطروحة دكتورا غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- ❖ بن فروج، هشام وبوفاتح، محمد (2021): فاعلية الذات لدى أستاذ التعليم الابتدائي بولاية الأغواط، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد8، العدد1، ص(659-671).
- ❖ جودة، سامية حسين(2019): التطوير المهني لمعلمي الرياضيات بمنطقة تبوك في ضوء رؤية 2030 وعلاقته بالممارسات التأملية و فاعلية الذات التدريسية، بحث منشور، مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، المجلد22، العدد1، ص (181-231).
- ❖ الجبوري، معن ناجي (2015): مدى امتلاك معلمي في الأردن المهارات التدريسية والكفاءة الذاتية في التدريس و العلاقة بينهما، رسالة ماجستير غيرمنشورة، كلية العلوم التربوية بالأردن، ص(1-78).
- ❖ حمادي، شيماء و ميلودي، شيماء (2020): فاعلية الذات الأكاديمي و علاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى عينة من طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمه لخضر - بالوادي، الجزائر.

- ❖ حموري، خالد(2021): أبعاد فاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين، بحث منشور، مجلة(ALTRALANG)، المجلد(3)، العدد(3)، ص(179-200).
- ❖ الخلايلة، هدى (2011): الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء و معلمتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد(25)، العدد(1)، ص(1-25).
- ❖ داود، عمادالدين (2010): الإرشاد النفسي والتربوي، الطبعة الاولى، دارالقلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ❖ 14- الدلحي، محمد بن فهد بن فارع(2023): المرونة النفسية و علاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى معلمي التربية الخاصة في برامج الاستثمار الأمثل بجامعة شرقاء، بحث منشور، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والإجتماعية، الجزء2، العدد15، ص (196- 230).
- ❖ رشوان، ربيع عبده أحمد (2006): التعلم المنضم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز " نماذج ودراسات معاصرة"، ط1، القاهرة، مصر.
- ❖ الرشيدى، وحيدة امين(2012): الادارة الناجحة للضغوط، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- ❖ الرشيدى، مريم سالم (2018): فاعلية الذات و علاقتها بعوامل الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الكويت.
- ❖ ريان، عادل(2014): درجة الممارسات التأهيلية لدى معلمي الرياضيات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد(20)، العدد(1)، ص(141-170).
- ❖ الزغبى، سلام رشيد(2004): الصحة النفسية، الطبعة الاولى، دار الطليعة للطباع والنشر، بيروت.
- ❖ الزهراني، محمد رزق الله (2020): الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، بحث منشور، مجلة كلية التربية، الجزء (3)، العدد(186)، ص(787-844).
- ❖ السويدي، جمال سند(2001): تطوير التعليم والموارد البشرية في الخليج (تحديات القرن الحادي والعشرين)، الطبعة الأولى، مركز الإمارات للدراسات والبحوث العلمي، أبوظبي.
- ❖ سيد، حسن علي(2007): اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التاهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية / ابن رود، جامعة بغداد.
- ❖ الشرفاوي، مصطفى خليل(ب ت): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ❖ الشهري، عبدالرحمن بن محمد (2021): الفرق في فاعلية الذات بين المدمنين و غير المدمنين و علاقته بالعمر، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز، بحث منشور، المجلة العربية لنشر العلمي، العدد(17)، ص417.
- ❖ صالح، موسى كمال(2010): علم النفس الشخصية، دار النهضة العربية، بيروت.

- ❖ الصالحي، عبدالله سليمان (2013): أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية وفقاً لمستوى خبرة المعلم و تخصصه والمرحلة التعليمية التي يدرس فيها، بحث منشور، مجلة العلوم العربية والإنسانية - جامعة القصيم السعودية، المجلد(7)، العدد(1)، ص(449-486).
- ❖ الصفار، عفاف(2015): خصائص المعلم المستقبل و كفاياته، الطبعة الأولى، دار والمكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ الظفري، مريم(2019): جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بمعتقدات الفاعلية الذاتية التدريسية لدى المعلمين بسلطنة عُمان، البحث المنشور، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد(4)، العدد(15)، ص(387-398).
- ❖ طلعت، خميس انور(2009): الصحة النفسية للجميع، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ❖ عبد جاسم، عبدالله(2018): الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد24، العدد101، ص (677-704).
- ❖ عبدالحليم، موفق و جميلة، يونس (2023): فاعلية الذات المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط و أثرها على التحصيل الدراسي للتلاميذ (دراسة ميدانية بمتوسطات سيدي بلعباس)، بحث منشور، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد(7)، العدد(3)، ص(408-432).
- ❖ العتوم، عدنان يوسف و علاونه، شفيق فلاح و الجراح، نياب و أبوغزال، معاوية محمود (2005): علم النفس التربوي النظرية و التطبيق، دار المسيرة، الأردن.
- ❖ العتيبي، بندرين محمد الزيايدي (2009): اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- ❖ الغامدي، فاطمة بنت صالح واللهيبي، رانية بنت فواز(2023): مستوا فاعلية الذات التدريسية لدى معلمات اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد25، ص(95-131).
- ❖ محمد، منى قطب و الصبوة، محمد نجيب (2023): دور التحمل النفسي في التنبؤ بالهم المزمن لدى عينة من مرضى اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، بحث منشور، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي و الإرشادي، المجلد(11)، العدد(1)، ص (1-40).
- ❖ مسعود، عبدالرحمن محمد عبدالرحمن (2018): فعالية الذات والأداء التدريسي لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، مجلة جامعة طنطا، المجلد(71)، العدد(3)، الجزء(3)، ص(555-592).

❖ المصري، نيفين عبدالرحمن(2011): قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى طموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين.

❖ المعلا، نظمي حسين(2023): فاعلية الذات التدريسية في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في لواء بني كنانة، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية،جامعة اسيوط، المجلد(39)، العدد(4)، الجزء(2)، أريد، الأردن، ص(198-219).

❖ ولي، محمد اجسم(1999): دور الضغوط واساليب التعامل معها وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمات والمعلمين في سبها وفق عدة متغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- ❖ 40- Achurra, C & Villardon, L (2012): Teacher' Self-Efficacy And Student Learning, The European Journal of Social & Behavioural Sciences, 2(2), 366-383.
- ❖ 41- Alibakhshi, G, Nikdel, F & Labbafi, A (2020): Exploring the consequences of teachers' self-efficacy, a case of teachers of English as a foreign language. Asian Pacific Journal of Second and Foreign Language Education, 5(1), p (1-19).
- ❖ 42- Al Sultan, A, Henson,H& Fadde (2018): Pre-Service Elementary Teachers' Scientific Literacy and Self-Efficacy in Teaching Science. IAFOR Journal of Education, 6 (1), 25-41.
- ❖ 43- Bandura, A., & Locke, E A. (2003): Negative self- efficacy and goal effects revisited, Journal of Applied psychology, 88(1),87-99.
- ❖ 44- Bandura, A (2006): Adolescent Development from an Agentic Perspective, In F. Pajares, & T. Urdan (Eds), Self Efficacy Beliefs of Adolescents, (1-43), Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.
- ❖ 45- Bembenutty,H. (2006): Teachers Self-efficacy Beliefs, Self-Regulation of Learning, and Academic Performance; A paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, New Orleans,LA, August 12..
- ❖ 46- Benny, N & Blonder, R (2018): Interactions of Chemistry Teachers with Gifted Students in a Regular High-School Chemistry Classroom, Chemistry Education Research and Practice, 19 (1), 122-134.
- ❖ 47- Blackburn, j and Robinson, j. (2008): Assessing Teacher self-efficacy and job satisfaction of early Career agriculture Teachers in Kentucky. Journal of agricultural Educational, 49 (3): 1- 11.

- ❖ 48- Brewer,(1984): A comparative study between psychological distress and self-efficacy, Printed in the United States of America Guilford Publications, Inc. New York.
- ❖ 49- Brown,(1977): Stress of life, paper presented at annual meeting of the American psychological association, san Francisco.
- ❖ 50- Camci-Erdogan, Sezen(2015): Investigating Pre-Service Gifted Education Teachers' Self-Efficacy toward Science Teaching and Scientific Attitudes Eurasian Journal of Educational Research, 59, 133-147.
- ❖ 51- Carson, (1997) : Psychological health , New York, Hall, international.
- ❖ 52- Çankaya, P (2018): The exploration of the self-efficacy beliefs of English language teachers and student teachers. Journal of Language and Linguistic Studies, 14 (3), 12–23. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1193270>.
- ❖ 53- Caprara, G. V, Barbaranelli, C, Steca, P & Malone, P. S (2006): Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level, Journal of school psychology, 44(6), 473-490.
- ❖ 54- Davis(1995): relationship of stressful events to students' self-efficacy,Eighth edition, south-western college publishing, An International Thomson publishing company.
- ❖ 55- Engler, B.(2003): Personality Theories An Introduction. 6thed.,New York: Houghton Mifflin Company.
- ❖ 56- Huang, K.; Szabó, K. & Han, J. (2009): Relationship of Low Distress Tolerance to Excessive Worrying and Cognitive Avoidance, Behaviour Change, 26(4): 223 -234. doi:10.1375/bech.26.4.223.
- ❖ 57- Gundelach, A., & Henry, B. (2016): Cancer-Related psychological distress: A concept analysis. Clinical Journal of Oncology Nursing, 20 (6), 630-634.
- ❖ 58- Guo,Y, Connor, C, Yang, Y, Roehrig A & F, Morrison (2012): The Effects of Teacher Qualification, Teacher Self Efficacy, and Classroom Practices on Fifth Graders' Literacy Outcomes, (1)113: 3-24.(3), 3-24.
- ❖ 59- johnson, (1978): Complex conflicts , British Journal of Psychiatry., 187-197.
- ❖ 60- Kaloeti, S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. Journal International Journal of Adolescence and Youth, 24 (2), 177–184.

- ❖ 61- Marvin, (1981): Relationship between social pain and psychological distress of teachers, Published by John Wiley & Sons, Inc; Hoboken New Jersey Published.
- ❖ 62- Millar, (1981): Psychological distress among staff, Books.
- ❖ 63- NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology™ (2015): Distress Management
http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/PDF/distress.pdf.
(Accessed 22 Feb 2016).
- ❖ 64- Pajares, F. (2009): Overview of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy .www.des.Emory.edu/mfp/eff.html
- ❖ 65- Pinto, A., Luna, I., Sivla- Ade, A., Pinheiro, P., & Braga, V. (2014): Risk factors associated with mental health issues in adolescents: A integrative review. *Revista da Escola de Enfermagem da US*, 48, 555–564.
- ❖ 66- Poulou, M. (2007): "Personal Teaching Efficacy and its Sources: Student Teachers, Perceptions" *Educational Psychology*, 27 (2), 191 – 218.
- ❖ 67- Shaffer , (2001): Capacities and personal challenges , Third Edition, John Wiley& Sons, Inc., New York.
- ❖ 68- Sharp, A, Brander, L, Tuft, E& Jay, A Relationship of Self-efficacy and Teacher Knowledge for Prospective Elementary Education Teachers. *Universal Journal of Educational Research* 4(10), 2432-2439.
- ❖ 69- Sullivan, P., Blacker, M., & Murphy, J. (2019): Levels of psychological distress of canadian university student-athletes. *Canadian Journal of Higher Educationm*, 49 (1), 47–59.
- ❖ 70- Stephen , (1989): Psychological energy and attrition, State University of New York Press.
- ❖ 71- Tschannen-Moran, M., Woolfolk Hoy. (2001): The differential teachers. *Teaching and Teaching Education*, 23, 944-956.
- ❖ 72- Vreys, C; Ndungbogun, G; Kieboom, T; Venderickx, K(2018). Training Effects on Belgian Preschool and Primary School Teachers' Attitudes towards the Best Practices for Gifted Children. *High Ability Studies*, 29 (1), 3-22 .
- ❖ 73- Walker(1987): Psychosocial diseases, Published by JohnWiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.